



Un produit de la Culture Physique H. BRANCACCIO, l'amateur aux formes antiques.

Professeur DESBONNET

Fondateur de la Culture Physique en 1885.

Pour devenir Fort... et le Rester

MANUEL DE CULTURE
PHYSIQUE DE L'HOMME

(Avec 230 photographies et dessins)

« On ne respecte que les forts », le proverbe est vrai des nations comme des individus

Conclusions du Représentant de la Nation la plus pacifique du monde, sur la nécessité de la Force.

L'Allemagne a dit une fois de plus :

« La Force seule décidera si la justice et la « paix régneront dans les affaires des hommes », etc.

« C'est pourquoi il n'y a qu'une seule réponse possible de notre part: la *Force*, la *Force* à outrance, la *Force* sans bornes ni limites, la *Force* juste et triomphante qui fera du droit la loi du monde et réduira en poussière toute domination égoïste.

Discours du Président de la République des Etats-Unis, à Baltimore.

« Et c'est ainsi que le peuple le plus pacifique « qu'on eut jamais connu fut contraint de prendre les armes contre la barbarie insatiable qui « mettait la Force au-dessus du Droit. »

Le Droit fut vainqueur, mais seulement lorsqu'il fut devenu le plus fort.

LIBRAIRIE ATHLÉTIQUE
PARIS

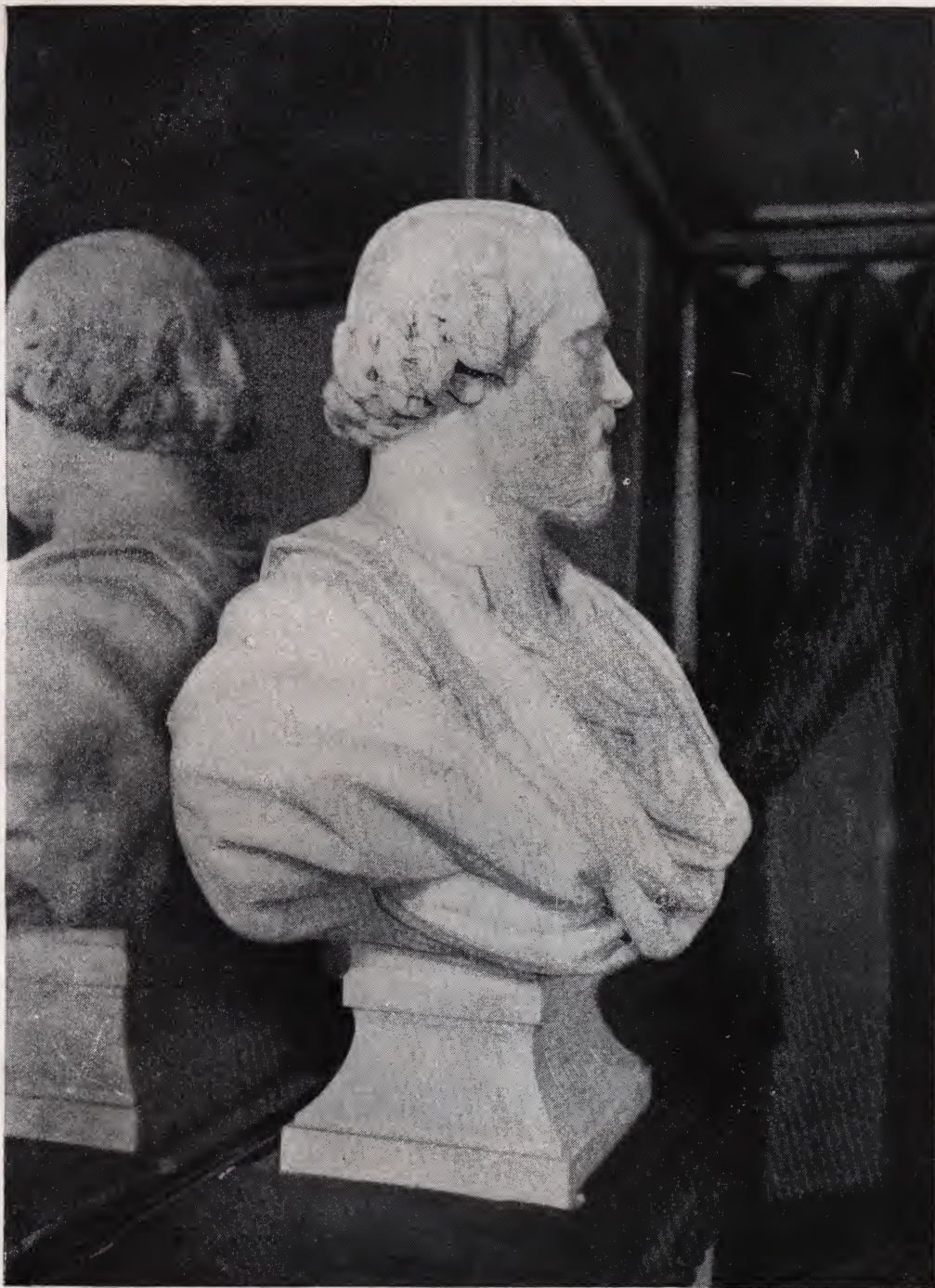
48, Faubourg Poissonnière



Pour devenir Fort... et le Rester

E. Desbournet

*Il a été tiré du présent ouvrage
2.000 exemplaires sur papier couché grand luxe,
portant la signature de l'auteur.*



BUSTE DE TRIAT

Photo Peyrou

en marbre de Carrare, exécuté d'après nature, en 1861, par Schœnewerck.

Ce marbre, propriété de l'auteur est visible à l'Ecole de Culture Physique de Paris,
où tous les admirateurs de Triat, le Grand Maître de l'Éducation Physique seront les bienvenus.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
CHICAGO, ILL. 60637
PRINTED IN THE UNITED STATES OF AMERICA

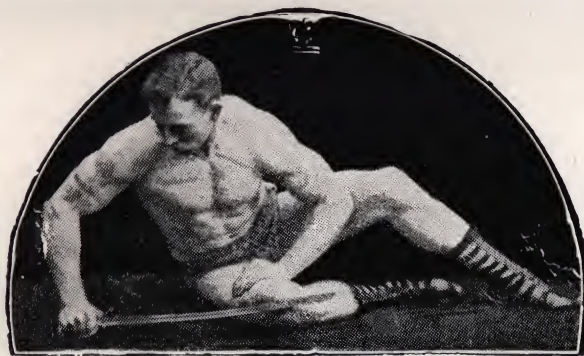
Professeur Edmond DESBONNET

Pour devenir Fort ... et le Rester

MANUEL DE CULTURE PHYSIQUE
..... DE L'HOMME

Préface de A. BOURDONNAY

AVEC 230 PHOTOGRAPHIES ET DESSINS



LIBRAIRIE ATHLÉTIQUE ET HYGIENIQUE
PARIS

48, Faubourg Poissonnière, 48

Téléphone : Gutenberg 25-03

THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY

ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION

505 N. 4TH ST. NEW YORK

1900

1900

1900

1900



1900

1900

1900

1900

Le véritable culte ne consiste pas à offrir de l'encens, des fleurs et autres choses matérielles, mais à s'efforcer de suivre la même voie que celui qu'on révère.

(Texte bouddhique.)

DÉDICACE

Je consacre à la mémoire de Triat, l'apôtre de l'Education Physique en France, cet ouvrage, qui trouvera, dans l'expression de ma sympathie, ou sa recommandation ou son excuse.

Edmond DESBONNET,

Fondateur de la Culture Physique individuelle en Europe (en 1885), continuateur de l'œuvre de la Régénération de l'Homme commencée par Hippolyte Triat.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637

UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637

PRÉFACE

Lorsque, la Paix ayant de nouveau déployé ses grandes ailes blanches sur les bassesses de notre monde, il sera permis de jeter un regard en arrière vers le passé tragique, on constatera l'éclosion d'un nombre considérable d'ouvrages ayant tous trait au grand drame mondial...

Cette éclosion est déjà un fait acquis, et son développement semble contenu « en puissance » dans les immenses armées qui souffrent et meurent encore à l'heure actuelle.

Parmi les milliers d'auteurs qui se donneront ainsi carrière, la plupart s'attacheront à dégager les « pourquoi » psychologiques de la guerre. C'est là, sans doute, une œuvre de premier ordre, mais il est une autre œuvre à accomplir, œuvre qui doit passer avant tout car elle présente autant d'importance en temps de paix qu'en temps de guerre ; c'est la mise au point physiologique des éléments de chaque nation, si l'on s'en tient au point de vue général, de notre France éprouvée, si l'on se maintient, comme veut le faire l'auteur de ce livre, au point de vue purement national.

Cette œuvre échoit fatalement aux pionniers de la culture corporelle qui doit être la base de toute culture générale, car il faut être avant de penser ; or, vivre faible et désarmé, ce n'est pas être.

Quelle que séduisante que soit, en effet, la formule de Descartes : « Je pense, donc je suis », elle ne saurait s'élever au-dessus des réalités banales. D'ailleurs, si penser c'est être, c'est aussi concevoir — et pour bien penser, il faut bien se porter — *Mens sana in corpore sano*.

La mise au point physiologique d'une nation revient tout naturellement, disions-nous, à ceux qui ont consacré tous leurs efforts, parfois toute leur vie, à la passionnante question de la Culture Physique.

Le Professeur Desbonnet — dont le nom est intimement lié à toute entreprise de ce genre — a repris la saine croisade. Il a tenu à montrer une fois de plus les trésors de puissance que la France en travail aurait pu ajouter à ses trésors d'énergie par une compréhension meilleure et une appréciation plus exacte de la valeur physique individuelle de ses enfants.

Le principe initial de l'auteur en présence du cataclysme effroyable est celui-ci :

La guerre n'est que le triomphe de la force.

Si au début, cette force ne fut pas du côté du droit, on s'est appliqué par la suite, à l'y mettre et, de toute façon, ce sera le plus fort qui triomphera.

Soyons donc le plus forts possible. Si dans l'avenir il faut encore se battre, nous serons outillés physiquement pour défendre nos droits; et si c'est au contraire, une longue paix qui nous attend, nous la vivrons dans la plénitude de nos facultés, avec le maximum de vertu et par suite de bonheur...

Il n'y a là rien de nouveau. Jamais quelle que fût la justesse d'une cause, il n'a été possible de la faire triompher sans le secours de la force, employée sous une forme ou sous une autre : l'Histoire est là pour l'établir.

Lorsque l'Allemagne proclama ce principe que la Force prime le Droit, elle démasqua ses visées ambitieuses et son intention d'être ultra-puissante.

Aucun droit, pour elle, n'avait de valeur; s'il la gênait, elle broyait la force qui le défendait et tout était dit. Morale fausse, conception regrettable oui, mille fois oui, mais principe matériel d'une exactitude incontestable. Quand deux forces s'affrontent, la plus grande triomphe inmanquablement.

Par conséquent, la faute de ceux qui pensaient avoir le droit pour eux — parce qu'ils voulaient dans leur naïveté respecter les traités et les conventions — a été de négliger la force, cet argument suprême pour lequel les races germaniques ont un culte si profond.

C'est ainsi que le désintéressement de la simple santé de chaque citoyen a eu pour conséquence une diminution considérable du rendement total de la Nation.

Or, cette situation de moindre rendement, longtemps prolongée durant la paix, est une des causes les plus directes de la guerre, car on n'attaque pas les forts, mais seulement les faibles.

Considérons donc que la France parfaitement prospère, la France en plein épanouissement moral, intellectuel et physique constituera un organisme jouissant de l'intégralité de ses facultés; ce sera le bonheur maximum accordé à chaque Français, ce sera la force en pleine paix.

Vienne la guerre? Chacune de ces machines de premier ordre qu'est alors le citoyen, revêt son équipement de guerre, prend des armes et devient un soldat redoutable parce que valeureux.

Cette France hypothétique ainsi mobilisée, c'est une force fantastique qui ne craindra pas grand'chose; ses voisins le comprendront et ne l'attaqueront pas! S'ils venaient à s'y risquer, ils courraient le plus grand risque d'être battus.

Il faut donc être imbu de ce principe qu'une nation prospère c'est un athlète au repos!

Provoquez-la et c'est un ouragan déchaîné...

Or, nulle nation ne sera vraiment prospère et redoutable si ses citoyens ne sont point tous des hommes sains et vigoureux. Voilà le principe qu'il ne

faut pas craindre de poser et duquel découleront tous les enseignements et tous les conseils contenus dans ce livre.

Ce qu'il nous faut donc, ce qu'il faut à une nation pour être puissante, c'est le nombre et la valeur.

Le nombre, hélas ! Nous ne l'avons jamais eu — l'amour du bien-être s'y est sans cesse opposé — et après la grande guerre nous l'aurons bien moins encore.

La valeur (qui doit être d'autant plus développée que le nombre est plus restreint), nous avons pu en faire preuve, mais il ne serait pas difficile de prouver — si l'on s'en tient surtout à la valeur physique — qu'il nous eût été loisible d'en avoir bien davantage encore. Or développer la valeur revient à augmenter le nombre, car les unités inutilisables sont alors réduites au minimum.

Il n'est donc point douteux que, même en dehors de toute idée de guerre, il y aurait lieu de rendre en France, la culture physique obligatoire au même titre que l'instruction, de façon à augmenter le capital essentiel de la nation.

Et si l'on s'en tient aux nécessités de la Défense Nationale, cette obligation est encore plus évidente.

La grande parole de Chanzy : « Donnez-nous des hommes, nous en ferons des soldats » constitue tout un programme dont il ne faudrait jamais s'écarter. L'armée n'est pas faite pour créer des organismes, pour développer ceux qui le seraient insuffisamment, ni même pour conserver la vigueur de ceux qui la possèdent déjà. On ne lui a que trop imposé jusqu'à ce jour ces fonctions éducatives sans autre résultat que de prolonger la durée du service militaire. Il faut qu'à vingt ans un homme soit un homme et non un simple élément qu'on doit améliorer et développer avant de l'instruire.

L'éducation de l'enfant est la base des nations. Elle doit être aussi bien physique qu'intellectuelle et morale.

Si dans tous les établissements scolaires, on apprenait la santé comme on apprend la lecture ; si les parents, ayant eux-mêmes mis en pratique les principes d'éducation physique, les enseignaient presque automatiquement à leurs enfants, comme ils leur enseignent chaque jour les mille « riens » de la vie qui font l'homme, il n'est pas douteux que la vertu et la santé seraient fleurs infiniment plus répandues dans les parterres trop souvent dévastés de notre société.

Toutes ces pensées, tous ces principes doivent sans cesse être mis en relief, sans cesse être répétés ; ils doivent sans cesse frapper les imaginations à tous les âges, dans tous les milieux, partout, en tout temps. C'est un dogme, une religion qu'il faut fonder et dont il est indispensable au salut de la nation d'entretenir le feu sacré.

Un livre comme celui qu'on va lire est un des meilleurs éléments de propagande, de vulgarisation, d'extension de cette saine doctrine.

Laissant aux plus profonds psychologues, aux fins diplomates, — au bon plaisir aussi des souverains — le soin de rechercher si la Paix Eternelle est chose réalisable, il a l'avantage énorme de faire œuvre directement et

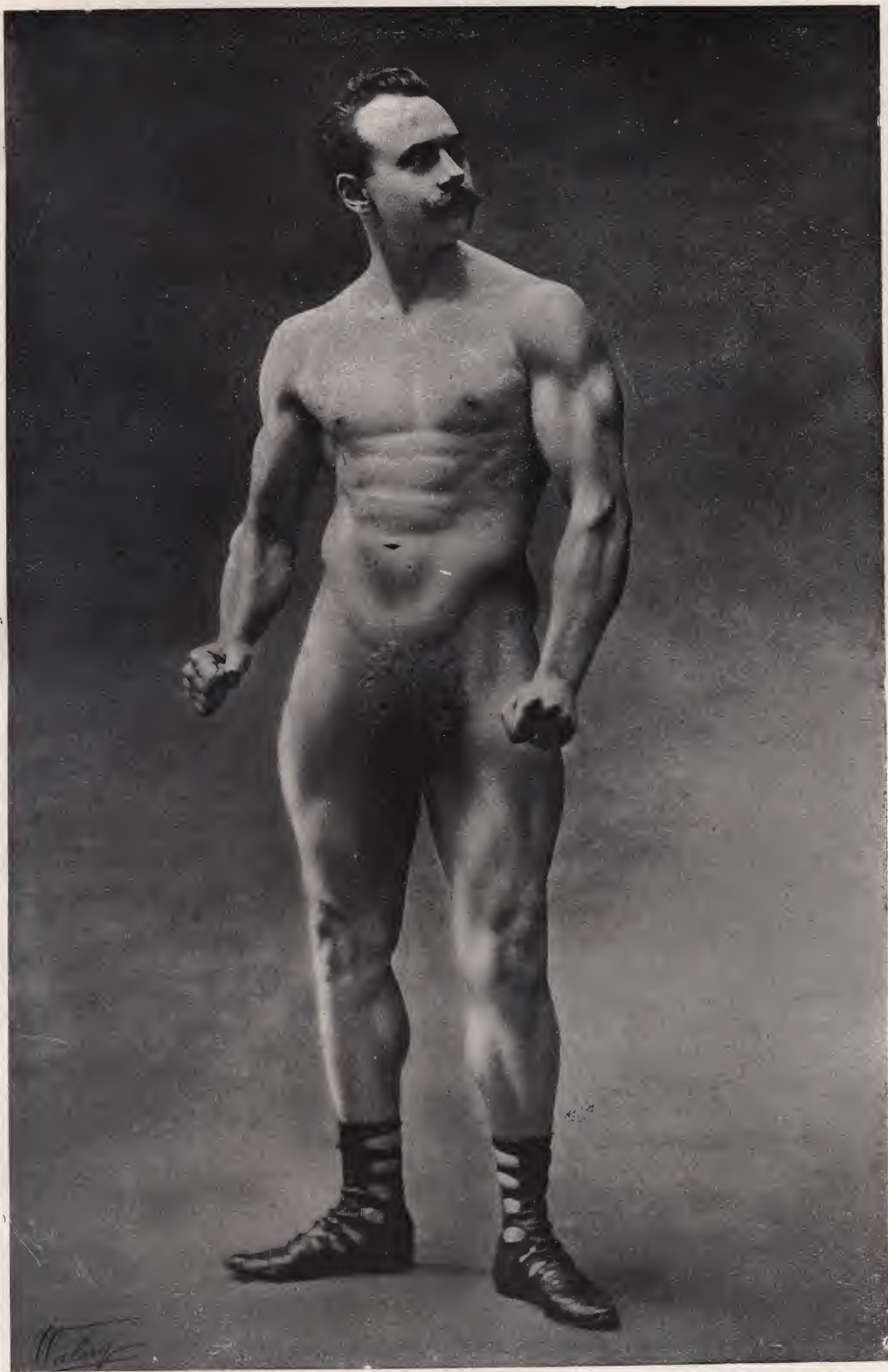
immédiatement utile. Visant en effet l'amélioration physique de notre nation, il tend à donner à cette dernière les moyens d'être grande et noble durant la Paix, partant redoutable au suprême degré dans le cas d'une conflagration internationale.

On concevra donc aisément qu'une œuvre de ce genre doive intéresser au plus haut point les gens de cœur. En la faisant connaître à la masse insouciant, indifférente, égoïste, aveugle, ceux-ci seront certains de rendre à leur pays un immense service et de travailler dans la mesure la plus étendue à rendre la paix durable.

Puisse donc cette voix autorisée être attentivement écoutée, vigoureusement appuyée, infiniment répercutée!

Il faudra que ceux qui ont souffert ne l'oublient jamais!...

A. BOURDONNAY



(Photo Waléry)

Edmond DESBONNET
fondateur de la Culture Physique en Europe, en 1885

Quelle confiance pourrait inspirer auprès de sa clientèle *un médecin qui serait toujours malade?*
Aucune. On penserait de lui: *qu'il se guérisse d'abord lui-même.*

Il en est de même d'un professeur de culture physique. Aussi, l'auteur, avant d'enseigner à qui que ce soit la culture physique, a-t-il commencé *par se développer lui-même* et réalisé sur sa propre personne *toutes les améliorations physiques qu'il fait obtenir à ses élèves.* C'est grâce à cela qu'il peut tenir ce qu'il promet et se donner en exemple à ceux qui viennent pleins de confiance lui demander de leur appliquer sa bienfaisante méthode.



LA PRIORITÉ DE MON OEUVRE DE CULTURE PHYSIQUE

établie par les dates

DES FAITS ET NON DES ON-DIT

On n'a quelque chance de trouver son idéal
hors de soi qu'après l'avoir, autant qu'il est pos-
sible, accompli en soi-même.

M. MAERTELINCK.

MA VOCATION — MA VIE — LES RESULTATS DE MES EFFORTS

N'attendez pas de moi des paroles, mais seulement des actes. Les paroles sont des femelles, les actes seuls sont des mâles. Que ceux qui critiquent mon œuvre, toute de réalisation, montrent autant de faits réalisés par eux et ils pourront ensuite parler et critiquer.

Les efforts des chefs d'école, Ling, Amoros, Triat, ont eu les résultats suivants :

Création de l'Institut Central de Gymnastique de Stockholm, de l'Ecole Militaire de Gymnastique de Joinville-le-Pont, de l'Ecole des Fusiliers Marins de Lorient, fondation de nombreux gymnases civils fonctionnant un peu partout.

En ce qui me concerne, j'ai créé en France, la Culture Physique, et provoqué l'éclosion de centaines d'Ecoles où se sont développés des centaines de milliers de Français.

Pour répondre à des critiques malveillantes ou intéressées qui voudraient faire de moi non point un éducateur, mais un simple commerçant, comme si tout le monde ne cherchait pas à vivre de son métier, — le Président de la République touche des appointements, l'avocat des provisions, le médecin des honoraires, le député des indemnités, le Pape des offrandes; le politicien vend des promesses contre la voix de l'électeur (demain on raserà gratis), l'avocat des paroles, le paysan le fruit de ses sueurs, le professeur de Culture Physique le fruit de son expérience — je donne ici un bref exposé de ma vie et de mon œuvre.

JE LACHE LA PROIE POUR L'OMBRE

Héritier d'une maison de commerce prospère, une entreprise de bâtiments la plus importante de Lille, et qui existe toujours, 207, rue de Dunckerque : plomberie, électricité, eau, gaz, travaux d'hygiène, ferblanterie, zinguerie, etc..., fondée en 1859, maison qui avait fait la fortune de mon père et qui, après la mort de celui-ci, revint à ma mère, je pouvais me croiser

les bras, vivre de mon capital et du travail de mes ouvriers. J'ai sacrifié un avenir certain de prospérité et de quasi-famé pour me ruiner d'abord et ruiner ensuite ma mère dans l'œuvre de *Régénération Physique et Morale de la Race Française* qui fut le but de *toute ma vie d'éducateur*.

La maison fut cédée à mes deux frères du premier lit, qui continuèrent à accroître leur fortune pendant que je me ruinais et peinais. En ces tristes moments, aucun des sportifs actuels ne vint me plaindre ou m'aider à tirer le collier de misère. Mais, lorsque le succès arriva, les ouvriers de la onzième heure accoururent bien vite pour voler au secours de la victoire, puis ils déclarèrent en parlant de moi « C'est un commerçant ». Cela fut répété surtout par des parasites qui vivaient dans le fromage de l'éducation physique et du sport spectaculaire et qui y vivront jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que la croûte, alors seulement ils l'abandonneront en déclarant froidement : « Il n'y a rien là-dedans, voyons ailleurs ! »

Mais, sans me préoccuper des cancanes, je continuais mon œuvre, car mon seul souci est de vivre en repos avec ma conscience dont l'approbation me suffit. Je n'ai jamais travaillé pour quêter les applaudissements d'une galerie incompetente qui mesure les autres à son aune.

DES FAITS — DES DATES

Goût de la beauté et de la force

En 1875, au musée de Lille, j'admire d'instinct les statues et les tableaux représentant de merveilleux sujets idéalisés par les artistes. Je veux devenir fort et beau comme eux, mais comment faire ? Perplexité et ignorance !

MES DEBUTS

En 1875, je commence à pratiquer la gymnastique avec Lecuy, professeur au Pensionnat Sainte-Marie à Lille, puis à l'Ecole Supérieure de Lille, avec Baert, Bascour, etc...

DOCUMENTATION PHOTOGRAPHIQUE

Depuis 1879, je réunis les photographies de tous les athlètes, photographies qui me reviennent à 70.000 francs et je sauve ainsi de l'oubli les noms des précurseurs du mouvement athlétique. (Au Flambeau du passé on éclaire l'Avenir !)

UN ARTICLE DE PAUL FEVAL DECIDE DE MA VOCATION

En 1881, je découvre dans le *Magasin des Familles*, un article que Paul Féval écrivit en 1856 sur *Le Gymnase Triat*, j'y lis ma vocation et je m'écrie :

« Anch' io son' pittore ». Désormais, mes efforts vont se porter sur le rôle d'éducateur.

CREATION DE LA GYMNASTIQUE DES ORGANES

En 1885, je constate que la gymnastique aux agrès est surtout acrobatique et musculaire, que le côté spectaculaire est seul envisagé pour les concours, défilés et exhibitions. Aucun exercice n'a en vue la santé de l'individu. Et critiquant cet état de choses, je dis : « Ce n'est pas de la Culture Physique ». De ce jour datent la réunion de ces deux mots « Culture Physique » et la création de ma méthode.

Je baptise « Culture Physique » la gymnastique des organes, en n'admettant dorénavant dans ma méthode que les exercices qui ont une heureuse influence sur les organes et cela dans le but de différencier mon système de la gymnastique acrobatique qui ne vise que la virtuosité et travaille surtout pour la galerie.

Dans la *Gymnastique des Organes*, je réussis à atteindre directement ou indirectement les organes par des moyens et des exercices spéciaux tels que la reptation ou auto-massage du foie, de l'estomac ou de l'intestin, la plication, le grandissement, l'élongation etc., selon les différentes façons de procéder.

Je créai également des séries d'exercices respiratoires, avec ou sans rétention du souffle, exercices toujours appropriés au cas spécial du sujet. Je créai les exercices contre l'insomnie, contre la neurasthénie, contre le vagabondage de la pensée, contre les idées fixes, etc. Par des moyens nouveaux, fruit de mes recherches, je fais acquérir la maîtrise de la pensée à ceux qui manquent de volonté. Je créai les exercices de plastronnage, pour assurer une bonne attitude au rachis, puis, les exercices d'attitude et le rinçage des poumons, à pratiquer quatre fois par jour pour empêcher la formation des végétations adénoïdes chez les enfants en les faisant respirer par le nez et corriger ainsi les déformations scolaires; le coup de balai matinal des organes : le bain d'air du matin par le travail dans la chambre avec un sleep pour tout vêtement, la fenêtre ouverte selon le cas, en attendant que les lois et les mœurs autorisent le retour à la nature!!! le bain d'eau par le tub du matin, la douche ou la lotion à l'éponge, les soins de la peau par la friction au gant de crin, etc... Chacun eut la possibilité de se développer chez soi rapidement et sans appareils compliqués.

Constatant que les différents sports en usage à l'époque ne visaient que la compétition (canotage, gymnastique, courses vélocipédiques, etc...) je laissai de côté les exercices de compétition et les jeux athlétiques qu'on ne peut doser (puisque dans un concours on va jusqu'à la limite extrême de ses forces). Tout ce qui ne procure pas une amélioration de la santé fut éliminé; donc dans la Culture Physique, pas de concours, pas d'émulation où on ne peut doser le mouvement, car c'est la dose exacte de l'exercice qui fortifie et

guérit : trop d'exercice affaiblit et peut tuer — un gramme de produit pharmaceutique sauve parfois, dix grammes de la même drogue tuent sûrement. Un peu d'exercice physique vivifie et éclaircit les idées, trop d'exercice alourdit le cerveau : l'excès en tout est un défaut.

Les concours furent permis ou laissés à ceux qui étaient développés par une culture physique préalable ou à ceux qui, forts de nature, pouvaient aborder sans trop de danger les exercices athlétiques ou les sports de compétition.

Tout jeu athlétique est un gaspillage d'énergie et tous les jeux sortent du domaine de la culture physique qui est avant tout préventive et curative, qui constitue une gymnastique pour l'amélioration des organes par les doses progressives d'exercices ou de soins appropriés à la force, à la résistance, au sexe et à l'âge physiologique du sujet.

Il ne faut pas perdre de vue que les jeunes gens ne savent pas garder la mesure et exagèrent en tout, surtout quand leur amour-propre est en jeu. Moi-même, qui fus pourtant toujours un éducateur, j'ai dans ma jeunesse passé la mesure plus d'une fois, et je l'ai regretté ensuite. Un jour, désirant courir sur piste et sur route avec les cyclistes amateurs, j'allais trouver un manager coureur cycliste, Everaert, qui avant de s'occuper de moi, voulut m'essayer et me soumit à une épreuve sévère. Il partit à toute allure sur la piste du Champ-de-Mars à Lille, et je le suivis sans être suffisamment entraîné. Après une vingtaine de tours de piste à toute vitesse, Everaert voyant que j'étais toujours sur sa roue piqua un emballage final, je le suivis en faisant un effort incompatible avec mon manque de forme, mais voulant arriver quand même pour profiter des soins qu'il donnait à ses poulains, je forçai la note et je m'arrêtai pris de vertige.

Je n'eus que le temps de descendre de vélo et je piquai une syncope cardiaque due à mon désir d'arriver en voulant exécuter ce qui n'était pas à ma portée.

Mon ami Auguste Dubois eut également plusieurs syncopes cardiaques beaucoup plus graves en accomplissant sans entraînement suffisant, des exploits de vitesse et de fond qui dépassaient de beaucoup ses possibilités musculaires ; il mourut subitement à 53 ans, d'une crise cardiaque, alors qu'il paraissait en pleine santé.

Sportif dans l'âme, j'aurais brillé dans plusieurs branches de l'athlétisme si mon instinct d'éducateur n'avait mis une barrière à mon amour-propre de jeune athlète. Mais je sais que les quelques fautes commises par moi pèseront un jour sur mes organes, tout excès handicapant infailliblement la santé et la longévité.

Un effort exagéré dans la jeunesse retranche toujours des heures, des jours, des semaines, des mois, des années même à la vieillesse.

C'est le vieillard ou l'homme mûr qui acquitte les traites tirées par l'amour-propre du jeune homme.

Les athlètes spécialistes surentraînés n'ont pas de vieillesse, ils meurent à l'âge mûr.

Quand je vis que les sports de compétition mal dirigés exagéraient les qualités d'un sujet au lieu de corriger ses défauts, et que, comme la langue d'Esope, les sports étaient ce qu'il y a de meilleur ou ce qu'il y a de pire, je changeai mon fusil d'épaule, et me consacrai dorénavant à ma tâche d'éducateur et d'hygiéniste pour la Régénération Physique et Morale de la Race, tâche que le sportif de compétition ne peut mener à bien, puisque son mot d'ordre est « Toujours plus haut ». L'éducateur, au contraire, se souvenant de Richelieu qui disait : « Il n'y a que les choses moyennes qui durent » réclame toujours le juste milieu.

Voici la preuve que le sport peut ne pas améliorer la race. La course de fond à pied fait perdre du poids, or ce sont les gringalets qui courent ce genre d'épreuve et ils maigrissent encore. Ce sport au lieu de régénérer le sujet le fait dégénérer et tel champion de 1.000 à 5.000 mètres en course sera réformé ou ajourné au Conseil de révision ce qui est un comble : le sport a cru en faire un homme, il n'en a fait qu'un réformé ou un cardiaque.

Une autre preuve, la lutte gréco-romaine fait gagner du poids et du format, or, ce sont les sujets grands et lourds qui pratiquent ce sport pour y briller plus rapidement. Certains atteignent le poids de 120 à 150 kilos et sont réformés au Conseil de révision pour excès de poids. Ce qui est encore un comble.

Et cependant nous estimons très haut la valeur de la lutte gréco-romaine et de la course, car ces exercices constituent de puissants moyens de régénérer la race à condition qu'ils soient dosés et adaptés aux individus. La course à pied aux hommes trop lourds, la lutte aux légers pour en faire des hommes complets. C'est là ce que j'appellerai le sport culturiste.

Le Sport et la Culture Physique sont donc deux choses bien distinctes et le sportif et l'éducateur n'ont pas la même compétence puisque leurs buts diffèrent absolument.

Le sportif cherche à exagérer les qualités d'un sujet. L'éducateur culturiste ne cherche qu'à corriger les défauts du sujet.

L'éducateur dont le championnat n'est pas l'objectif ne saurait comme le sportif, qui doit être un peu manager de champions, amener un recordman au mieux de sa forme pour les Jeux Olympiques.

Le sportif ne pourrait améliorer les organes d'un sujet, faire disparaître des déviations vertébrales, des neurasthénies, etc., il ne s'intéresse qu'aux êtres exceptionnels qui peuvent briller sur la piste, il ne reçoit que des champions pour en faire de plus grands champions, en un mot des phénomènes, qui triomphent dans l'arène.

Il est très facile de faire grossir un muscle par des contractions répétées, d'améliorer une performance sportive en étudiant d'abord le mécanisme du mouvement, puis en répétant chaque jour le même exercice pour obtenir la coordination musculaire qui permet d'élever le record sans avoir gagné en

force, mais il est autrement difficile de rendre la couleur rouge à une langue blanche, d'améliorer le chimisme stomacal ou intestinal pour guérir les maladies d'estomac ou d'intestins, de faire dormir une personne qui a des insomnies, de faire disparaître une idée fixe qui affole quelqu'un et épuise sa réserve nerveuse, de rajeunir une personne de dix ans au point de vue physiologique.

C'est devant ces difficultés que le sportif doit céder le pas à l'éducateur et au médecin gymnaste, comme le stratège en chambre doit céder le pas au généralissime, en cas de guerre, comme le passager inexpérimenté doit, en cas de tempête, s'en remettre au capitaine pour diriger le navire. C'est dans le danger que les valeurs sont mises à leur place. C'est devant le danger allemand que les alliés ont fait bloc, et nommé Généralissime: Foch, l'homme qu'il fallait à la tête des armées (*the right man in the right place*). C'est devant la difficulté physiologique que l'éducateur montre sa supériorité indiscutable sur le sportif qui considère le jeu comme un plaisir et une distraction; l'éducateur considère l'exercice comme un devoir et un médicament qu'il faut doser et, pour savoir doser, il faut apprendre le métier d'éducateur.

Petit à petit, j'en vins donc à m'occuper uniquement de l'exercice de santé, curatif et hygiénique; j'eus l'heureuse chance de dénicher un ouvrage sur le Cong-Fou (traité de gymnastique médicale chinoise datant de 3 à 4 mille ans), où je trouvai d'excellentes choses que je propageai en les publiant. Par un hasard remarquable je constatai que les idées du Cong-Fou concordaient presque complètement avec les miennes; nous nous étions rencontrés sans nous connaître et cette constatation me prouva que j'étais incontestablement dans la bonne voie.

MEDECIN GUERIS-TOI TOI-MEME

J'ai dit qu'en 1885, à la mort de mon père, j'héritai de sa maison de commerce qui m'assurait la fortune certaine en quelques années. Je cédai la maison à mes frères, et décidai de consacrer ma part de fortune paternelle à la création d'Ecoles de Culture Physique pour la Régénération Physique et Morale de la Race. Mais je commençai par me développer avant de développer les autres pour ne pas ressembler au coiffeur chauve qui vend une eau merveilleuse destinée à faire pousser les cheveux sur la tête des autres.

En 1885, je me guéris de la goutte comme Fontenelle et Linné en mangeant des fraises à jeûn chaque matin.

ETUDE DE LA PHYSIOLOGIE ET DE LA ZOOTECHNIE

Dès 1885, j'étudie la physiologie (l'homme) avec le docteur Vallin, puis plus tard avec le professeur Julien à Clamart et le docteur Torngren à Stockholm, la zootechnie avec les vétérinaires Frelrier, Pollet et les éleveurs Hubert, Marchand, Boutoille, Brunet, Chartres, Kluskens, etc...

LA GUERISON EST DANS LA NATURE

En 1886, je fais de la tuberculose au premier degré : je pesais 50 kilos habillé. Condamné par la Faculté, je me guéris moi-même par la Culture Physique, des exercices respiratoires, l'absorption de graisses et de viandes saignantes, l'hydrothérapie, etc...

J'étudie alors à fond, les moyens normaux et puissants de guérison que la Nature a mis à notre disposition.

JE CHANGE DE TEMPERAMENT

Après avoir constaté que les drogues ne donnaient aux médecins ni la santé, ni la force, ni la beauté ni la longévité, je mets les drogues au rancart ; j'achète une bicyclette et, revêtu d'un gros chandail en laine, je parcours les routes du Nord et de la Belgique, je grimpe les côtes, je reviens chez moi chaque jour en transpiration, je me douche et me frictionne ensuite, et finalement, je parviens à changer mon tempérament lymphatique en un tempérament nervoso-sanguin. De chétif je deviens vigoureux. La preuve était faite sur moi : je pouvais être éducateur à mon tour.

JE PROCLAME LA VALEUR DE LA NUDITE ET JE CREE L'EXERCICE DEVANT LE MIROIR

En 1885, je proclame la valeur de la nudité, je fais travailler en sleep, le corps nu. Je conseille le travail en chambre devant un miroir pour rectifier les mauvaises positions, étudier le travail des muscles et constater leur développement, provoquer la recherche de la beauté plastique. Je supprime tous les appareils acrobatiques, la sciure, les exercices de casse-cou. Un miroir, deux haltères légers, un caoutchouc accroché au mur suffisent pour obtenir une bonne santé, développer chaque groupe musculaire en attendant l'entraînement général et la possibilité de trouver un moment disponible pour pratiquer à la campagne les sports en plein air, ce qui n'est pas facile dans notre siècle de lutte pour la vie.

CREATION DES SERIES D'EXERCICES

Je compose des séries d'exercices simples à effectuer chez soi avec deux haltères de poids variable, susceptibles de s'adapter à la force de chaque sujet. Je fixe à vingt le nombre des contractions nécessaires pour irriguer le muscle à fond sans aller jusqu'au surentraînement. Je dis : « Il faut faire du muscle pour la santé », mais non pour la gloire et pour l'exhibition, et je propage partout mes « PROCÉDÉS DE MUSCULATION ».

Je compose également des séries d'exercices d'opposition, de lutte contre le temps, je fais compter les exercices à haute voix (soit par l'élève, soit par un instructeur selon les cas), en activant le mouvement, de façon à faire battre le temps de la veille par ceux qui ont intérêt (par exemple, les obèses vigoureux), à effectuer les exercices à cadence rapide.

VULGARISATION DES APPAREILS DE CULTURE PHYSIQUE

Dès 1885, je lance les appareils de Culture Physique pouvant rendre service à tous, appareils Pichery, Carue, Whiteley, Attila, Mac Fadden, Parent, etc..., plus tard, le Sandow, le Samson, le Zofri, etc... Je vulgarise le bain d'air sec surchauffé pour avoir le hamman chez soi.

ORGANISATION DES FICHES PHYSIOLOGIQUES ET DE L'EXAMEN MEDICAL

En 1886, je crée les fiches physiologiques; désormais chaque sujet désireux de faire de la Culture Physique sera examiné, mesuré, dynamométré, pour permettre d'apprécier son état général, et il possèdera un carnet anthropométrique. Tous ceux qui veulent faire du sport doivent être en état de parfaite santé. Leur poids doit être au moins égal au nombre de centimètres qu'ils ont au-dessus d'un mètre. Exemple: pour une taille de 1 m. 65, il faut peser 65 kilos. Pour 1 m. 70, 70 kilos. Plus tard, j'exige 20 centimètres de tour de poitrine de plus que le tour de ceinture, soit pour 80 de ceinture, 100 de poitrine. Les jeunes gens ne se font plus de tort en faisant du sport. Tous ceux qui ont des organes malades passent une visite médicale. La Culture Physique devient l'A. B. C. de tous les sports (1).

RECHERCHE DU GRAND FORMAT

Dès 1885, en constatant que la race française avait une tendance à produire des hommes de petite taille et de poids insuffisant après l'épuisement des guerres de la Révolution et de l'époque napoléonienne, je cherchai à créer de plus grands formats et ne craignis pas de pousser la jeunesse vers les sports qui donnent du poids et de la taille. Comme à la base de la formation de l'élégant et rapide pur-sang, il y a un cheval arabe ayant du gros, puissant, relativement lent et musculeux qu'on a affiné ensuite par un entraînement de vitesse judicieux, j'ai formé des gaillards qu'on a affinés ensuite par la course à pied, le vélo, etc., tel Maitrot qui fut formé par la Culture Physique et devint champion du monde cycliste à Pétersbourg. Il avait 1 m. 83 de hauteur, 1 m. 30 de tour de poitrine, développait 100 kilos à deux mains et pesait vers 35 ans, le poids respectable de 106 kilos. Cela ne l'empêchait pas de battre les boxeurs en course à pied, à vélo et dans les exercices de force

(1) Ce n'est qu'en 1922 que quelques Sociétés athlétiques commencent timidement à appliquer une fiche physiologique aux aspirants champions. Que de temps perdu!

CONTRE L'ALCOOLISME ET LA DEBAUCHE

De 1885 à 1899, pour détourner les jeunes gens de l'alcoolisme et des plaisirs malsains, je fonde plus de vingt clubs athlétiques dans le nord de la France et les sections athlétiques du Sport Nautique de Lille, du Star-Club, de la Française, de la Jeunesse Lilloise, de la Concorde, du Club Athlétique Roubaisien, des Clubs Athlétiques de Tourcoing, de Comines, de Mouscron, Haubourdin, etc...

Je publie pour le peuple des livres à bon marché permettant de s'entraîner sans frais, sans perte de temps, sans terrains spéciaux, sans appareils coûteux, seule méthode accessible à tous.

LA MUSCULATION PAR LA LOCALISATION DU TRAVAIL

En 1886, je fonde : « La Musculation par le travail localisé pour laisser le cœur au repos et éviter le claquage du cœur » puis le régime anti-obèse.

LES CONTRACTIONS COMPLETES — LES DOUBLES CONTRACTIONS

Je trouve les contractions complètes ou exercices coulés sans raideur et le moyen de donner au muscle une contraction soutenue sans repos du muscle pendant l'exécution du mouvement (contractions et extensions continues du muscle sans relâchement) et les doubles contractions.

LA TOILETTE DES ORGANES — L'EXERCICE CURATIF

Je fonde l'exercice préventif, hygiénique et curatif que j'appelle la toilette journalière des organes.

FONDATION DES ECOLES DE CULTURE PHYSIQUE

En 1886, je crée, 26, rue Nicolas-Leblanc, à Lille, la première Ecole de Culture Physique d'Europe. Les leçons sont gratuites pour tous. Je pratique moi-même tous les sports pour être athlète complet.

En 1888, création 88, rue d'Artois, de la deuxième Ecole de Culture Physique de France; les leçons sont encore gratuites pour tous, mais mon capital s'entame de plus en plus.

En 1895, création 30, place du Théâtre, en plein centre de Lille, de la troisième Ecole de Culture Physique de France. Les conseils sont gratuits mais les leçons à l'Ecole sont payantes; mon capital n'en fond pas moins à vue d'œil.

CREATION DU JOURNAL « L'ATHLETE »

En 1896, création du journal hebdomadaire l'*Athlète*, destiné à porter la bonne parole en France et à propager les idées de force, de santé, de beauté, et de moralité. Mon capital fond plus vite encore.

LA PROPAGANDE PAR L'EXEMPLE

De 1886 à 1920, pour inspirer le goût de la force de la beauté et de la souplesse, je fais venir dans mes écoles des centaines d'athlètes amateurs et professionnels pour les étudier et les donner en exemple.

En 1897, j'organise le championnat du monde de force de Bruxelles avec Battaglia et Jules Parent.

EN FAVEUR DE LA BEAUTE PLASTIQUE

De 1892 à 1922, j'organise plusieurs concours de Beauté plastique pour raviver le culte de la forme antique.

POUR LES BEBES

De 1900 à 1922, j'organise plusieurs concours de bébés en donnant aux parents des conseils pour le développement de leurs enfants.

ECOLE NORMALE D'INSTRUCTEURS DE CULTURE PHYSIQUE

En 1896, je fonde l'Ecole Normale d'Instructeurs de Culture Physique où sont formés plus de 200 maîtres dont de nombreux médecins qui ignoraient alors la valeur du mouvement curatif. Le résultat fut la naissance de 35 succursales en province et à l'étranger, de centaines d'instituts dirigés par les Professeurs sortis de mes écoles.

LE BOL D'AIR HEBDOMADAIRE

En 1897 je recommande la promenade dominicale à pied, à bicyclette, pour la santé, après six jours de travail dans les grandes villes et je prouve par l'exemple qu'une journée de grand air suffit pour contrebalancer six jours de travail de bureau.

CONFERENCES — DEMONSTRATIONS SUR SUJETS NUS

Depuis 1892, je fais des conférences et des démonstrations avec sujets nus, à Lille, Roubaix, Tourcoing, Bailleul, Mouscron, Roncq, Lisbonne, Ge-

nève, Bordeaux, Bruxelles, Gand, Reims, Ypres, Londres, Douai, Alger, Paris (à la Sorbonne), etc., etc...

LES TRAITES DE CULTURE PHYSIQUE POUR LE PEUPLE

De 1890 à 1896 j'écris la valeur de plusieurs livres, mais ce n'est qu'en 1900 que j'arrive à trouver un éditeur qui veuille bien publier mon premier ouvrage « La Force Physique », grâce à l'obligeante intervention de M. le Colonel Ferrus qui me mit ainsi le pied à l'étrier et qui a droit à toute ma reconnaissance et à celle des culturistes.

Voici la liste d'autres ouvrages publiés après « La Force Physique » : « Comment on devient Athlète », préfacé par Pierre Loti, de l'Académie Française; « Pour devenir belle... et le rester »; « Huit minutes d'exercices journaliers pour obtenir la Santé »; « L'Art de créer le pur sang humain », en collaboration avec le Docteur G. Rouhet, etc., etc...

L'HALTEROPHILE-CLUB DE FRANCE

En 1900, je crée l'Haltérophile-Club de France pour remettre la force en honneur chez les amateurs. M. Gabriel Bonvalot et M. le Colonel Ferrus en sont les présidents honoraire et actif. J'organise le Championnat de France du cirque Molier où le public n'est admis que sur invitation et sans aucune rétribution. Maspoli, le sculpteur lyonnais fut le vainqueur. Je démontrerai ainsi qu'on pouvait être un homme fort et en même temps un artiste, un intellectuel; c'est ce que je voulais prouver. Le peintre Deroubaix, les ingénieurs Léon et Alexandre Sée, etc., les industriels Dubeaurepaire, Tétin, Péchaud, Ebel, etc., furent les autres triomphateurs de cette journée.

POUR BOIRE DE L'EAU PURE IL FAUT ALLER A LA SOURCE

Je me rends à différentes reprises au Danemark, puis je vais à Stockholm apprendre la gymnastique suédoise avec le professeur Torngreen, directeur de l'Institut Royal et Central de Gymnastique Médicale, qui prépare les médecins gymnastes (médecine de l'avenir, guérison par les exercices méthodiques et modérés, l'eau, l'air, la lumière, la chaleur, le froid, etc...).

FONDATION DE LA REVUE ILLUSTREE:

« L'EDUCATION PHYSIQUE »

En février 1902, je fonde la revue *l'Education Physique*, dont je confie la direction à M. Louis Bally, avocat.

FONDATION DU CHALLENGE DE L'HOMME COMPLET

En 1903, je fonde le *Challenge de l'Homme Complet*, dont Hébert s'inspire en 1913 pour faire ses concours de l'Athlète Complet (voir n° de janvier 1903 de l'*Education Physique*).

FONDATION DE LA REVUE : « LA CULTURE PHYSIQUE »

En 1904, en collaboration avec Albert Surier, je fonde la revue *La Culture Physique*.

En 1909, en collaboration avec Léon Sée et A. Surier, je fonde la *Boxe et les Boxeurs*.

FONDATION DE LA REVUE : « LA SANTE PAR LES SPORTS »

En 1911, je fonde la revue *La Santé par les Sports*.

En 1913, je publie le livre : *Un coup de tocsin avant le Glas*, prédisant la guerre de 1914.

POUR LES MILITAIRES

En 1903, je publie avec Albert Surier, le *Manuel de Culture Physique Militaire*.

De 1903 à 1909, j'organise les championnats de force du Moulin-Rouge, de l'Hippodrome Bostock, etc., avec le concours de l'*Auto*.

LE JIU-JITSU EN FRANCE

En 1906, je fonde l'Ecole Japonaise de Jiu-Jitsu, avec les japonais Myaki et Kanaya que je fis venir de Londres, puis Ré-Nié, élève de Miaki, y devient instructeur.

LA DOCUMENTATION PROFESSIONNELLE

Je fais copier à la Bibliothèque Nationale, tous les ouvrages sur la gymnastique à travers les âges, l'hygiène et la longévité, les livres de Mercuriali, de Fabri, de Dally, etc., de façon à réunir une documentation complète sur les questions qui intéressent ma profession.

LE GRANDISSEUR

Je trouve l'appareil grandisseur pour augmenter la taille, ou tout au moins pour obtenir la taille normale que nous aurions naturellement si nous faisons travailler tous les muscles extenseurs du corps.

Je créai une série d'axiomes pour frapper l'esprit et convaincre ainsi les gens de la nécessité de l'exercice physique, tels que :

— Le muscle n'a pas d'âge.

— Si vous ne prenez pas le temps de faire de l'exercice, vous trouverez bientôt celui d'être malade ou de mourir un jour.

— Vous êtes malade, c'est bien fait ! puisque vous avez la Culture Physique à portée de votre main.

— Ah ! quel malheur d'être millionnaire si l'on y perd la santé qui n'est que dans le dosage du travail physique et intellectuel.

— La Culture Physique c'est de l'athlétisme sans l'effort.

— Le bon sang fait le bon sens. « Lorsque le cerveau est emballé par les coups de fouet du chauffage à blanc, le corps ne peut plus maîtriser la pensée ».

— Si chacun de nous se faisait homme, il n'y aurait plus besoin de prêcher la bonne parole.

— Le perfectionnement de soi-même est un but qui s'éloigne à mesure qu'on s'en rapproche.

— Le bon conseil ne vaut pas le bon exemple.

— La Culture Physique cesse où le record commence.

— Il est vain d'admirer le culturiste en bonne santé, il faut le suivre dans ses enseignements, etc...

L'ETAT IGNORE CEUX QUI TRAVAILLENT POUR LUI

Tout cela je l'ai réalisé sans une subvention de l'Etat ou de la Ville, sans un encouragement officiel, sans appui, sans intrigues, sans recommandations, ne comptant que sur moi parce que indépendant et pratiquant ma devise : « Sache que tout le monde compte sur toi, mais toi ne compte sur personne ! »

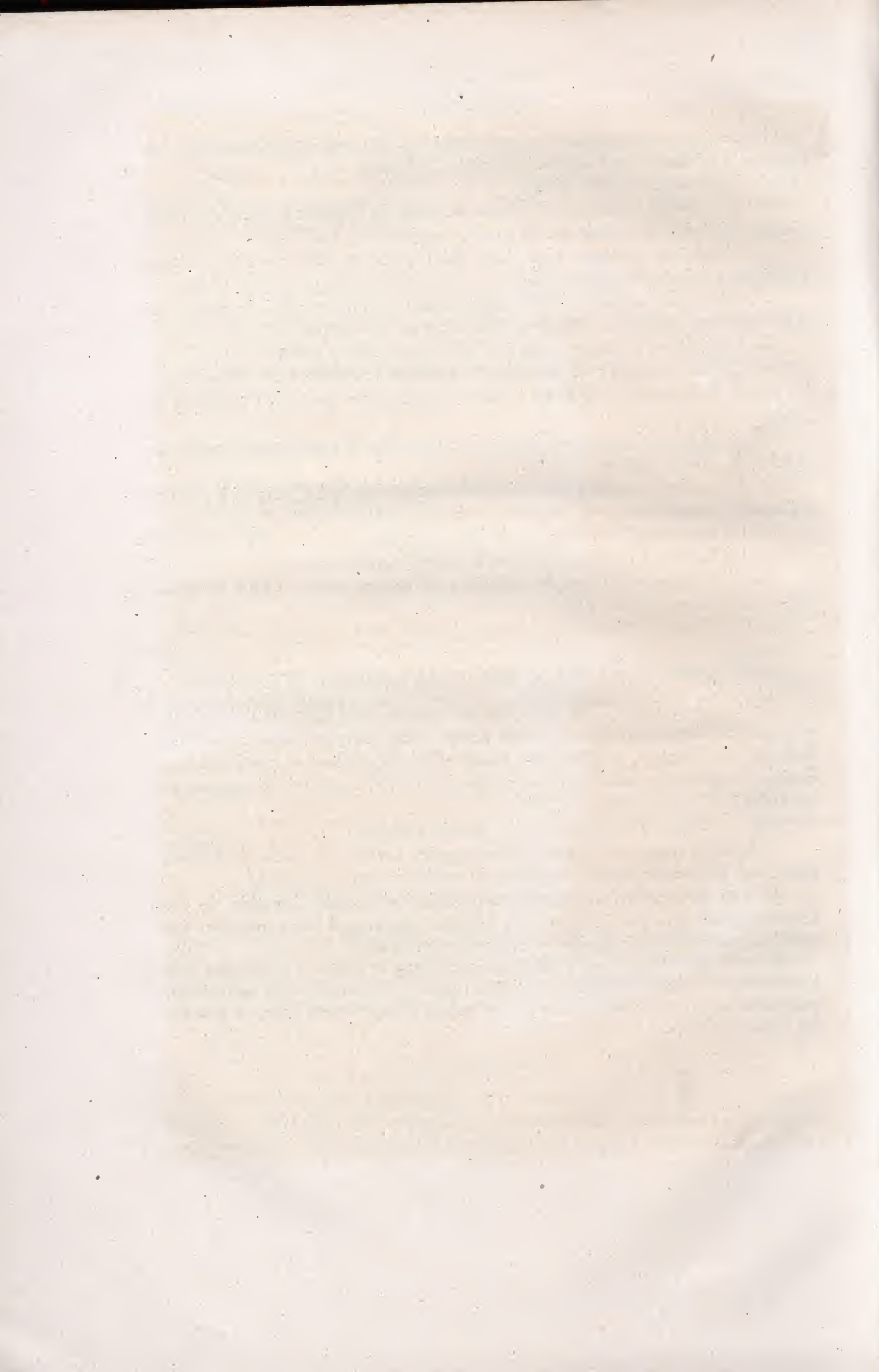
Ma vie confirme la justesse de la pensée suivante :

« Rien ne résiste à l'action désintéressée. Energie et oubli de l'intérêt personnel sont deux forces capables de soulever des montagnes ».

Je n'ai pas soulevé de montagnes, mais j'ai secoué l'apathie de mes contemporains qui, par centaines de milliers, régénèrent leurs muscles, épurent leur sang et leurs pensées, et élèvent leur moralité.

Bientôt des millions de Français me devront la santé et prendront dans l'exercice ce qui est excellent : la juste mesure, en laissant les records aux phénomènes ou aux professionnels, les sujets d'expérience pour ne pas dire les cobayes du sport.

E. D.





L'Auteur éducateur et rien qu'éducateur, prêche d'exemple.

Il a imposé la Culture Physique en France, en collaboration avec le docteur Rouhet, et le corps médical a reconnu la valeur de la nouvelle science qui va régénérer les Français



Roscoff. Octobre 1914.

CHAPITRE PREMIER

Pour devenir fort et le rester.

Comment la France deviendra forte, riche et aimée.

Pour régénérer la race française.

**Puisque la guerre est le triomphe de la Force,
soyons forts si nous voulons la Paix assurée.
L'importance de la Force.**

La grandeur d'une nation dépend: 1° du respect et de la crainte qu'elle inspire; 2° du nombre de ses habitants, de la valeur de son armée et de sa marine (artillerie, cavalerie, infanterie, adroits tireurs, dirigeables, aéroplanes, cuirassés, sous-marins, forteresses, retranchements); 3° de la vigueur de ses soldats, de leur équipement, de leur nourriture, de leur hygiène, de leur ravitaillement en temps de guerre; 4° de la fortune du pays et de ses colonies, du trésor de guerre, de l'agriculture, du commerce; 5° de la moralité, de l'énergie, de la volonté, de la santé, de l'intelligence des habitants et surtout de ses gouvernants, de la moralité aussi des écrivains et des journalistes chargés de l'éducation du peuple; 6° du nombre restreint des ronds de cuir et de la simplification des services publics.

Admettons un instant que le 2 Août 1914, lorsque la guerre nous fut déclarée, le peuple français se fût trouvé presque uniquement composé de gens débiles incapables de faire campagne ou tout au moins de subir les fatigues d'une longue guerre, comme les réformés, les ajournés et les auxiliaires. La France ainsi affaiblie n'aurait pu opposer que quelques centaines de mille hommes réellement valides aux millions d'envahisseurs germains. Admettons encore que l'Angleterre et la Russie ne se fussent point rangées de notre côté, que l'Italie n'eût point abandonné la Triple Alliance. Qu'arrivait-il ?

Notre pays était perdu, notre capitale occupée sans coup férir, bombardée, détruite. La France eut été morcelée et peut-être annexée complètement, notre race persécutée, privée de ses libertés.

Là où il ne reste plus de force, il n'y a plus de liberté.

Or la guerre, c'est la force en marche qui ne peut être arrêtée que par une force supérieure. La force de l'armée est formée de la somme des forces individuelles du pays. L'armée la plus forte c'est celle qui contient le plus d'individus forts, résistants et doués d'une volonté de fer. Seuls l'entraînement physique progressif et raisonné et la pratique des sports virils donnent la force physique et morale, la résistance et la volonté qui permettent de

trionpher de tous les obstacles, d'endurer les peines, les privations et les souffrances de la guerre. Il nous faut donc être entraînés si nous voulons remplir notre devoir de Français et assurer l'avenir de nos enfants et de nos petits-enfants, car seuls les peuples vraiment forts sont à l'abri des attaques. Soyons donc une nation forte (1).

Ce n'est ni avec des théories ni avec des règlements que nos jeunes gens se développeront, mais bien par la pratique des exercices rationnels de culture physique. Que cette pratique soit obligatoire à l'école et dans l'armée. Alors seulement nous aurons la force, mais nous ne l'aurons pas autrement.

Il n'y a qu'une manière de se restaurer, c'est de manger; il n'y a qu'une façon de se reposer, c'est de dormir; il n'y a qu'une façon de se développer rapidement, c'est de pratiquer chaque jour la culture physique pendant la période nécessaire à l'épanouissement de la force physique.

Lorsque la force est obtenue, il ne reste plus qu'à l'entretenir par des exercices hebdomadaires pour conserver toute sa vie une force vitale capable d'affronter victorieusement toutes les menaces de maladie et d'assurer une santé à toute épreuve.

Le citoyen solide et entraîné est prêt à défendre victorieusement son pays en cas d'attaque. Le citoyen trop faible ne peut rien pour la défense de sa patrie; il n'est bon qu'à faire un auxiliaire ou un réformé qui vient encombrer les hôpitaux dès la première fatigue.

La force physique et la santé sont aussi nécessaires que l'instruction pour un peuple qui veut vivre, prospérer, coloniser, faire du commerce et, par-dessus tout ne pas être absorbé par les Barbares mettant la Force au-dessus du Droit et considérant comme de simples chiffons de papier les traités revêtus de leur signature. La force physique et la santé qui en découle doivent donc être recherchées par tous les Français; c'est pour eux le premier des devoirs, car la France notre mère compte sur tous ses enfants pour la défendre et nos enfants comptent sur nous pour leur léguer un patrimoine de force, de santé et de moralité seul susceptible de leur rendre la vie meilleure, en leur facilitant la lutte pour l'existence.

(1) Georges Prade a donné jadis dans le *Journal* une définition intéressante de la force qu'il appelle la grande accoucheuse des Sociétés modernes.

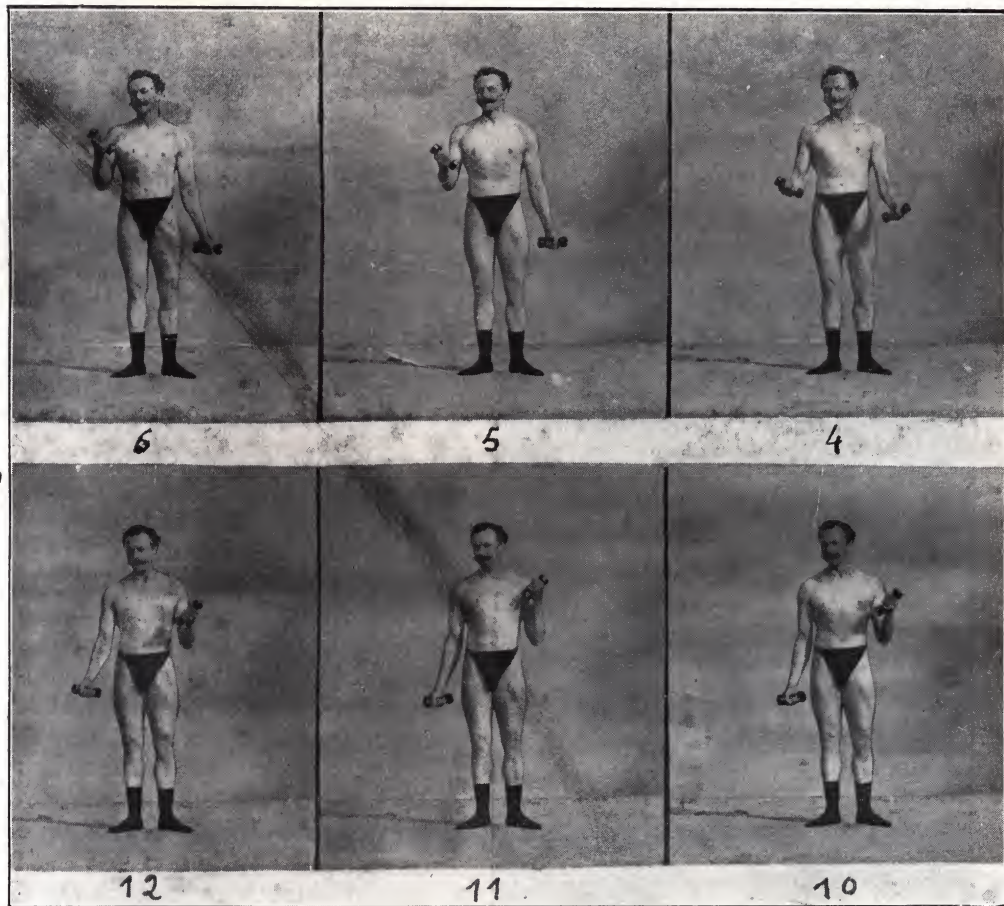
« Après tant de siècles écoulés, dit-il, tant de discours prononcés, non sans éloquence, voire même avec conviction, la force reste la grande accoucheuse des sociétés modernes, comme elle le fut de toutes les sociétés. Tourignons-nous en arrière et regardons l'histoire; il n'y a eu dans le monde de grandes révolutions qu'appuyées par l'épée. Toute œuvre de violence qui n'a pas le droit pour elle périt un jour. Mais toute œuvre de droit et de justice qui ne s'appuie point sur une force suffisante pour la réaliser demeure à jamais vaine. Ce ne sont pas les discours et les velléités de bien qui ont changé la face du monde; ce sont les volontés, traduites en actes et en puissance. A la base de toute conquête, même morale, il y eut la création d'une armée. Le monde grec père de la raison fut sauvé des Barbares par le bras des Athéniens et des Spartiates, à Marathon, à Salamine et à Platée, et non par les discours des orateurs. Il conquiert l'univers derrière les phalanges d'Alexandre. Le droit romain et le christianisme lui-même n'ont rayonné sur la terre que derrière le pas lourd des légions en marche, des Romains de Constantin, puis des Francs de Clovis et de Charlemagne et des conquistadors des deux mers. »

Ces assertions ne sont que l'expression de la réalité et il faudrait que nos gouvernants fussent bien persuadés désormais que la force ne s'acquiert que par des actes et non par des paroles.

L'homme faible est un criminel, car avec les méthodes actuelles de culture physique, il n'a aucune excuse pour rester faible.

La faiblesse est un crime contre soi-même et contre la France. Soyons forts. Dès à présent, il ne faut plus un réformé ni un ajourné en France (1) ; l'Etat ne doit plus tolérer la faiblesse physique.

Les parents doivent assurer la santé à leurs enfants, c'est leur premier devoir : et l'Etat ne doit rien négliger pour qu'à l'école et à la caserne, la santé de ces enfants puisse non seulement se maintenir, mais encore s'améliorer.



Pour devenir fort et le rester, il suffit de s'entraîner méthodiquement avec deux haltères dont le poids est approprié à la force du sujet. L'auteur est représenté exécutant des contractions volontaires avec haltères de poids légers.

(1) Nous ne parlons pas, bien entendu, des estropiés accidentels ou de naissance.

CHAPITRE II

Les Vainqueurs sont tout Les Vaincus ne sont rien

La force seule connaît le combat : La
faiblesse est au-dessous de la défaite
même : elle est née vaincue.
Mme SCHWETCHINE.

La Prusse n'était rien avant Sadowa; elle devint un Etat important dès qu'elle eut battu l'Autriche.



Gaston BRUNET, un beau spécimen d'athlète amateur

Elle monta au pinacle après 1870, la France descendant l'échelon que l'Allemagne avait monté.

Le Japon n'était rien avant la guerre russo-japonaise; après sa victoire il passa au rang des grandes puissances.

Conclusion : les vainqueurs sont admirés et craints; les vaincus sont parfois plaints, rarement aidés et toujours traités sans considération.

Français n'oubliez jamais que, sans l'énergie déployée à la bataille de la Marne par nos héros, Paris était brûlé et la civilisation anéantie par les barbares. Ne vous laissez plus surprendre, soyez forts et nombreux. Songeons à ces inoubliables et attristantes journées qui précédèrent la bataille de la Marne, lorsque les Allemands approchaient de Paris et rappelons-nous ce mot de l'ambassadeur d'un pays neutre qui, prié par son souverain de demeurer à Paris et effrayé par cette consigne, disait à un de nos compatriotes : « La France est une grande nation, magnifique dans la paix, mais elle n'a pas voulu préparer la guerre. Avant

huit jours, l'empereur Guillaume passera sous l'Arc de Triomphe... »

Et le pauvre Neutre, tout en daignant s'apitoyer sur notre sort et plaindre notre faiblesse, n'en admirait pas moins sans réserve la force, la brutalité et les engins de destruction des Allemands (1).

En termes plus brefs, mais aussi nets, l'incident a été reconnu exact à la Chambre dans un débat où le général Gallieni, alors ministre de la Guerre, avait provoqué l'intervention de M. Millerand, qui a confirmé l'authenticité de ces déclarations.

Il n'est que trop certain, en effet, que les Allemands, pour réduire la France, avaient décidé d'incendier Paris secteur par secteur. Mieux valait donc lutter héroïquement que de se laisser anéantir en compromettant l'honneur. Français, lisez bien ces lignes et songez au danger que nous avons couru, à la douleur immense que nous aurions éprouvés si notre capitale avait été détruite. Tout cela parce que nous n'étions pas assez forts ; et pourtant nous pouvions l'être puisqu'après deux ans de guerre nous avons rattrapé une grosse partie de l'avance des Allemands qui, eux, se préparaient depuis 44 ans.

Dans l'ivresse de leur premier triomphe — triomphe dû à leur trahison vis-à-vis de la Belgique — nos ennemis ne dissimulaient plus leurs desseins et les Français, renseignés, savaient bien, d'ailleurs, que Paris était visé, que notre capitale était l'aboutissement de cette foudroyante campagne, que la ville serait soumise à une destruction systématique, quartier par quartier, qu'ils nous offriraient, à chaque exécution de leurs menaces, cette paix « pleine d'honneur !! » pour eux, en aggravant leurs conditions à chaque tour de vis et qu'il nous faudrait voir la France râler sous l'étreinte du bourreau et accepter enfin de plier les genoux devant le vainqueur.

Ce rêve a été possible ! Sa réalisation a été considérée par nos envahisseurs comme à ce point certaine qu'ils ne se pressèrent pas d'étendre la main pour le saisir, qu'ils voulurent d'abord anéantir notre armée sur la Marne avant de poser leur botte sur la capitale.

Mais la France, dans un sursaut de colère, eut un effort suprême et battit les hordes barbares à la bataille de la Marne. La force fut vaincue par une autre force que décuplaient l'intelligence et l'énergie et, si l'Allemagne avait pu soupçonner les puissants ressorts de cette énergie, elle ne nous aurait pas déclaré la guerre, ou elle aurait consacré dix années encore à parfaire sa préparation. Si nous voulons que la leçon terrible ne soit pas perdue, si nous voulons que nos chers morts ne se soient pas sacrifiés en pure perte,

(1) Lors du second anniversaire de la bataille de la Marne, en 1916, Arthur Meyer retraçait dans le *Gaulois*, la physionomie si curieuse de Paris, dans ces jours tragiques, et il rappelait la scène qui se passa le 2 septembre 1914 au matin, dans le cabinet du Ministre de la Guerre :

« Le Général Gallieni avait été conférer avec son Ministre pour recevoir de lui les instructions suprêmes. M. Millerand était là avec deux de ses collègues, MM. Briand et Thomson. « Il n'y avait pas de temps à perdre ; la ruée de l'envahisseur sur Paris progressait effroyablement vite. »

« Enfin, demanda le Général Gallieni, si la victoire nous échappait par impossible, devrais-je défendre la capitale quartier par quartier, rue par rue, maison par maison ? »

« — Oui », répondit le ministre.

« — Et si je suis obligé de passer de l'autre côté de la Seine ? reprit le Général.

« — Il faudra détruire les ponts !

« — C'est bien, ce sera fait ».

si nous voulons obéir à leur voix d'outre-tombe qui nous supplie de ne point laisser leur héroïsme inutile, il faut que la France soit forte, que les Français soient forts, que les Françaises soient fortes, que nos enfants soient forts, et nous n'arriverons à ce résultat que par ces deux moyens :

1° *La culture physique obligatoire* : a) à l'école, avec diminution des programmes scolaires; b) au régiment;

2° *Le relèvement du niveau moral* (par la suppression de l'alcool, la lutte contre la prostitution et le célibat, l'attribution de multiples avantages aux familles nombreuses et honorables). Le reste n'est que du vent incapable même de faire tourner des moulins !...



La Culture Physique pour les gens pressés : les commerçants, les industriels, les intellectuels qui ne peuvent perdre un temps précieux pour courir à la campagne.

Un coin du grand hall à l'École de Culture Physique de Paris en plein Centre.

(Cliché Peyrou, Paris.)

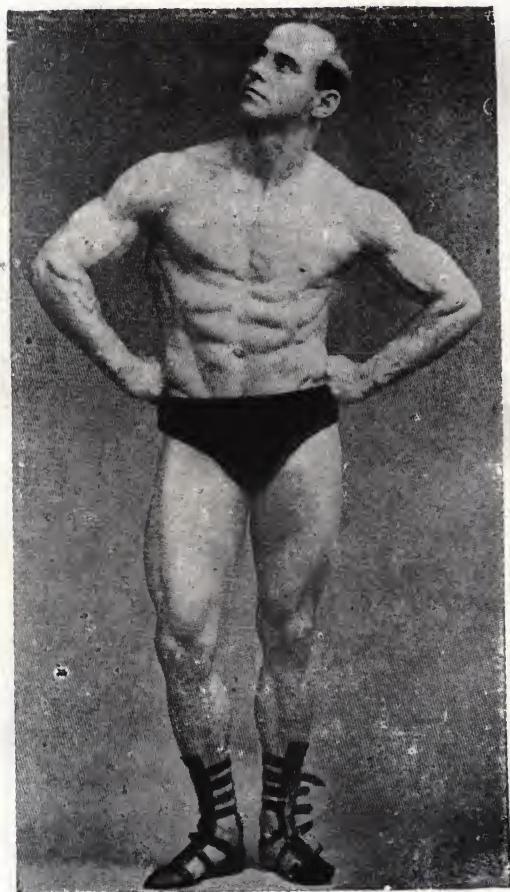
CHAPITRE III

Qu'est-ce que la force physique ?

Apprendre, c'est retourner aux idées primitives et à l'éternelle vérité qu'elles contiennent, et y faire attention.

BOSSUET.

La force physique, c'est la manifestation de la grande santé, c'est pour ainsi dire le trop plein de la santé.



Un produit de la Culture Physique.

Il faut donc obtenir la *grande santé* avant d'acquérir une bonne force physique.

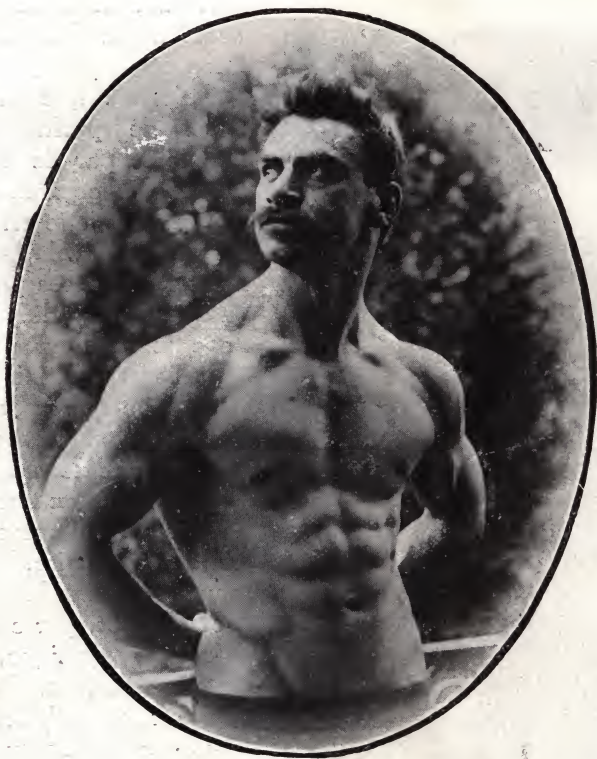
Qu'est-ce que la santé ? C'est l'état de parfait équilibre des fonctions par le fonctionnement parfait des organes vitaux. Or, la culture physique est la science qui permet de développer progressivement les organes pour les amener au degré voulu de perfection, c'est donc le meilleur préventif de la maladie et prévenir est infiniment plus facile que guérir.

Voilà donc une série de biens inestimables découlant d'une source unique : la *culture physique*, art ou science qui assure de bons organes et, par suite, la grande santé, laquelle confère le droit à la force. Il semblerait, par conséquent, que la culture physique, dispensatrice de tous ces biens, dût être à l'ordre du jour et qu'elle n'eût besoin d'aucune réclame pour s'affirmer. Mais à notre époque, hélas ! Dieu lui-même a besoin de publicité et doit recourir, pour se faire connaître, au carillon des églises. L'esprit a besoin de manifestations matérielles pour entretenir sa foi. Nous allons, du reste, voir plus loin que la Culture Physique, en dépit de

merveilleuses qualités, est loin d'occuper en France la place qui lui revient, et qu'il a fallu à ses propagandistes bien des années de lutte incessante pour

qu'approche enfin le moment où l'Etat songera à mettre la culture physique à la portée de tous pour le plus grand bien de notre pays, pour assurer sa richesse, l'accroissement de sa population et la mise en valeur de ses colonies.

Il n'aura fallu rien moins que la grande guerre pour accomplir ce miracle, dans lequel les apôtres de la culture physique trouvent enfin l'encouragement tant attendu, et si cette guerre fut une affreuse calamité, elle se sera rachetée un peu des ruines qu'elle accumula par le succès qu'elle assura à l'idée que nous soutenons ici et à laquelle nous avons consacré près de quarante années de notre vie.



Le docteur Fournier possède un torse qui rappelle la statue fameuse « Le torse du Belvédère ».



L'amateur Brancaccio, élève du professeur Desbonnet, dans une pose académique.
L'antique n'a rien produit de plus harmonieux ; cet élève prêche d'exemple et n'a pas attendu heureusement l'organisation
de l'éducation physique que, depuis 1815 (soit 107 ans) l'Etat nous promet pour bientôt !...



CHAPITRE IV

Qu'est-ce que la Culture physique ?

La culture physique cesse où le record commence.

Nous définissons ainsi la culture physique et son but primordial :

« La culture physique est l'ensemble des procédés gymnastiques, hygiéniques, scientifiques et empiriques, capables d'élever l'âme en développant harmonieusement le corps humain et les organes vitaux, sans jamais perdre de vue le but à atteindre qui est *la prolongation de la vie active par l'amélioration de la santé et de la moralité.* »

Tout travail exécuté pour la galerie ne fait donc point partie du domaine de la culture physique. C'est un principe que chacun devrait avoir constamment présent à la mémoire. Un sport pratiqué à *l'exclusion de tout autre* comme la boxe, la lutte, la course à pied, le vélo, le canotage, les poids, la gymnastique aux agrès n'est à la portée que de certains spécialistes. Outre que ces sports demandent beaucoup de temps, ils exigent des aptitudes particulières, un entraînement intensif, ils développent souvent d'une façon inharmonieuse et compromettent parfois certains organes. Une preuve à l'appui : le grand nombre des champions sportifs réformés pour *mauvaise hypertrophie du cœur* (1).

Les sports, dont on ne saurait trop recommander la pratique raisonnable, n'ont donc rien de commun avec la culture physique, dont le but est de corriger les défauts physiques, de faire acquérir une musculature harmonieuse, de faciliter le travail des organes, d'accumuler une force vitale durable, de conserver une longue jeunesse et d'assurer la longévité.



Un produit de la culture physique.

(1) Nous disons mauvaise, parce qu'il y a une bonne et une mauvaise hypertrophie cardiaque.

CHAPITRE V

Classification des exercices physiques Un peu d'ordre dans les différentes méthodes

La meilleure science est celle qui est
utile (Proverbe arabe).

Les théoriciens, qui parlent ou écrivent à tort et à travers, ont tellement embrouillé les questions d'éducation physique qu'il est nécessaire de mettre un peu d'ordre dans les différentes méthodes pour replacer chacune dans la catégorie à laquelle elle appartient.



Exercice de Culture Physique par une
fillette

UN MOT SUR LES METHODES DIVERSES

Il est bon de classer les exercices physiques et de les répartir en cinq grandes catégories :

- 1° *Gymnastique scolaire* ;
- 2° *Gymnastique militaire* ;
- 3° *Culture physique* (ou gymnastique des organes) qui équivaut à gymnastique hygiénique, curative et médicale ;
- 4° *Gymnastique athlétique* ;
- 5° *Gymnastique sportive*.

Le public est trop souvent porté à faire un mélange du tout, ce qui provoque de fâcheuses confusions.

1° GYMNASTIQUE SCOLAIRE

Sous le nom de *gymnastique scolaire* nous comprenons les exercices spéciaux destinés à donner une large capacité respiratoire à l'enfant, à lui assurer une bonne circulation du sang par des exercices de vitesse tels que : courses à pied, jeux de ballons, courses avec cerceaux. L'enfant — a-t-on dit — est une vésicule respiratoire : il faut le faire respirer jusqu'à l'essouffement qui n'offre pas de danger

pour lui, grâce à l'élasticité de ses artères et de ses poumons et à sa température propre plus élevée.

Nous classerons également dans la gymnastique scolaire les exercices

respiratoires au repos qui ont pour but de calmer les battements du cœur ;



Un bain d'air chaud pour ouvrir les pores de la peau, amener une sudation rapide et hâter la disparition de l'embonpoint.

les exercices de culture physique qui servent à développer la cage thoracique en élargissant la base du thorax et en le remontant, ceux qui ont pour objet de créer une bonne sangle abdominale, mettant l'enfant à l'abri des hernies, des maladies d'estomac et d'intestins. Enfin les exercices spéciaux qui doivent corriger, améliorer et transformer le tempérament lymphatique dont sont affligés les trois quarts des enfants et faire acquérir à ces derniers, grâce à la transpiration savamment amenée, le tempérament nervoso-sanguin, le meilleur de tous.

De la gymnastique scolaire, toutes les idées de concours (sauf pour les plus robustes exempts de toute tare), de surentraînement, de discipline militaire, de professionnalisme doivent être bannies. Ce sont des enfants qu'on éduque et les jeux, les chants et les cris doivent entrer

pour une grande part dans la méthode scolaire.

Les exercices trop athlétiques ne conviennent en aucune façon au jeune âge, car ils empêchent le développement harmonieux de la stature (voyez les acrobates qui, mis jeunes à l'entraînement athlétique, restent tous petits). Pas de gymnastique d'agès avant 16 ans, les muscles étant insuffisamment formés. En revanche, les marches, courses, jeux, foot-ball, tennis, boxe (en leçons sans combats), etc., sauts en hauteur et en longueur, le vélo, la course au cerceau, le canotage, la natation et surtout l'alpinisme sont excellents sous tous les rapports.

2° GYMNASTIQUE MILITAIRE

Nous entendons par *gymnastique militaire* tout ce qui se rattache au développement physique des soldats en vue de l'unique objectif qu'ils doivent avoir en vue : la guerre. Tout ce qui a rapport à la défense aussi bien qu'à l'attaque, tout ce qui tend à faire de nos troupiers des hommes résistants est du domaine de la gymnastique militaire : marche ou équitation, service en campagne, tir, assouplissements et préparation à la souplesse et à la vigueur, escrime à la baïonnette, jet de grenade, voltige, etc. Dans l'armée, il ne faut pas d'exercices de fantaisie, et l'on ne se préoccupe guère du surentraînement : il faut marcher de l'avant tous ensemble et c'est tout. Le reste importe peu. D'ailleurs il ne faut pas oublier que les conseils de révision ont éliminé les faibles et que l'armée se compose de l'élite de la jeunesse. Dans la gymnastique militaire nous pouvons classer en première ligne la méthode de l'Ecole de Joinville-le-Pont, ainsi que la méthode du lieutenant Hébert, mais en supprimant dans celle-ci l'obligation d'être nu qui n'a rien à faire avec les nécessités de la vie du soldat. A la guerre on ne se bat pas à l'état de nudité.

3° LA CULTURE PHYSIQUE OU GYMNASTIQUE DES ORGANES HYGIENIQUE, CURATIVE ET MEDICALE

La culture physique ou gymnastique des organes, hygiénique, curative et médicale, comprend une série d'exercices individuels ayant pour but *essentiel et capital* : la *santé*. Tous ces exercices strictement individuels sont appropriés au sexe, à l'âge, aux tempéraments divers : ils servent à prévenir les maladies par le travail excellent qu'ils donnent chaque jour aux muscles aussi bien qu'aux organes si précieux de la machine humaine : le cœur, les poumons, le foie, l'estomac, les intestins. Ils sont la base d'une hygiène simple, mais supérieure. Certes, la culture physique n'évite pas toutes les maladies, ce serait trop beau, mais elle est le meilleur préventif. D'un autre côté, appliquée aux malades, elle est d'un effet incontestable pour activer la guérison. La méthode que nous employons depuis près de quarante ans peut se mettre avantageusement sur les rangs à ce point de vue.

Nous avons particulièrement foi dans cette troisième catégorie ; c'est pour la santé d'abord que nous travaillons puisque les organes passent au premier plan, et c'est bien la *culture physique* que nous pratiquons chaque jour.

Point n'est besoin pour cette culture physique, de disposer d'un grand

terrain de jeux, d'un matériel compliqué, d'un cours d'eau, de deux heures d'exercice par jour, d'être nu et au grand air, de posséder une salle spéciale avec piscine, des agrès divers. Non : la *culture physique* est beaucoup plus simple et 10 à 20 minutes par jour dans une salle quelconque suffisent amplement. On peut même la pratiquer dans sa chambre sans installation spéciale et remplacer la douche par une lotion avec une serviette mouillée. Lorsque l'Etat aura mis des terrains libres à la disposition de la jeunesse, on organisera la culture physique en plein air.

4° GYMNASTIQUE

ATHLETIQUE

La gymnastique athlétique est plutôt — nous dirons même spécialement — orientée vers les compétitions données en public et où chacun cherche à se distinguer. Il faut classer dans cette catégorie

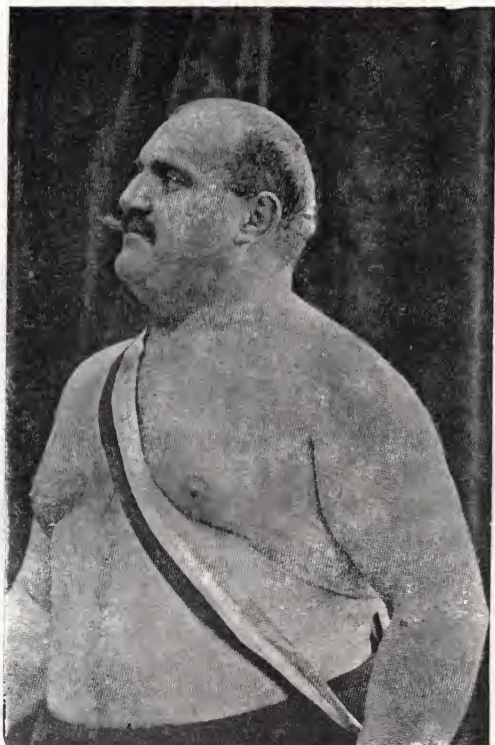


UN LUTTEUR DE 150 KILOS.

Son obésité est une arme dont il se sert pour empêcher ses adversaires de le prendre en ceinture. On ne peut donner le qualificatif d'athlète à une masse pareille. C'est un produit de la spécialisation.

tous ceux qui travaillent pour la galerie, qui ont le vif désir de se donner en spectacle, de manifester publiquement leur force et leur adresse, ceux qui font passer l'amour de la gloire ou l'amour du gain avant le souci de leur

santé. Cette gymnastique est une école de préparation en vue des spectacles et des exhibitions, où l'on entraîne des spécialistes, par exemple des lutteurs, des boxeurs, des leveurs de poids, des acrobates; où l'on crée des professionnels, où l'on pratique des sports non pour soi-même, mais pour les curieux.



UN SPÉCIALISTE.

Le lutteur ayant intérêt à gagner du poids perd toute beauté plastique.

La gymnastique athlétique *exagère les qualités* d'un sujet et *ne cherche pas à corriger ses défauts physiques*; c'est la méthode qu'employaient les gladiateurs antiques, et l'on sait dans quel dédain la tenait Platon « le philosophe aux larges épaules ». Elle a produit des sujets plus ou moins « phénomènes », intéressants à certains points de vue, qui sont même des terrains d'expérience pour le physiologiste, mais la grande masse des humains doit se garder de vouloir imiter et égaler ces modèles, car ce ne sont que des êtres d'exception.

5^e GYMNASTIQUE SPORTIVE

On peut dire de la *gymnastique sportive* ce que le fabuliste Esope disait de la *langue* « la meilleure, la plus utile des choses, si on la pratique avec sagesse et modération

dans un but d'hygiène et de santé; la plus nuisible et la plus méprisable si on la pratique à outrance dans un but de lucre ou de sot amour propre ».

Or, dépouillez la gymnastique sportive de la direction physique et morale que les professeurs de culture physique lui ont imprimée, et vous la verrez réduite à un mécanisme grossier, indigne d'occuper un homme intelligent.

La gymnastique sportive rendra de grands services lorsque ses dirigeants tiendront compte de l'état de santé des jeunes gens qui leur sont confiés et les orienteront vers l'idée de l'homme complet pour les détourner de la spécialité. Les sports sont excellents à condition d'éviter la spécialisation.

Entendons-nous bien, nous ne critiquons pas les sports, *au contraire, nous les recommandons vivement*; mais nous voulons chercher la vérité qui, comme en toutes choses d'ailleurs, réside dans un juste milieu.

S'entraîner à force pour battre des records en sport est mauvais; car on retombe dans les inconvénients de la gymnastique athlétique. Ce qui est bon, c'est s'entraîner raisonnablement pour améliorer les fonctions de son organisme sans chercher à égaler un camarade plus fort, mieux doué pour

les efforts physiques, en un mot supprimer du sport cet esprit de compétition à outrance entre sujets d'inégale force qui fait qu'un faible veut suivre un fort, qu'il y arrive parfois, mais toujours au détriment de sa santé.

Par exemple s'entraîner en vélo afin d'arriver à une forme suffisante pour faire du tourisme sans fatigue exagérée, sans avoir la prétention d'égaler



Peut-on décerner le qualificatif d'athlète à cet homme, véritable squelette ambulante, qui vient de gagner Rouen-Paris, dont la maigreur fait peine à voir et qui, par la spécialisation, a réussi à devancer des adversaires normalement construits ? Cet homme a intérêt à diminuer son poids, c'est le contraire du lutteur qui a intérêt à l'augmenter jusqu'à l'obésité. Voilà où mènent la spécialisation, les concours pour la galerie et les jeux du cirque. Il n'est pas question de régénération physique de la race dans cet ordre d'idées. A-t-on jamais vu des chevaux de course arriver au poteau dans un état aussi fâcheux ?

la vitesse des champions du tour de France, c'est prendre ce qui est excellent dans le sport.

Tourner 24 heures autour d'une piste sans presque descendre de machine, c'est ne prendre dans ce beau sport que le mauvais côté et se surmener sans avantage sérieux.

Faire le dimanche du canotage en balade afin de se livrer à un exercice modéré, humer de l'air pur et vif pour balayer ses poumons qui n'ont eu pendant six jours à respirer que l'atmosphère de la grande ville, c'est excellent pour la santé.

Faire du canotage uniquement pour prendre part aux régates, gagner de vitesse ses concurrents, c'est souvent faire tort à sa santé.

S'entraîner à vélo pour faire le tour de France à la vitesse de 25 à 30 km. à l'heure, c'est du surmenage et c'est une façon de compromettre sa longévité, et bien qu'un pareil exploit soit par lui-même digne d'admiration, nous ne voudrions pas le recommander à la masse des jeunes sportifs. Peut-être cet effort n'aura-t-il pas de graves inconvénients pour certains sujets vigoureux, exempts de tares physiques, mais pour d'autres dont les organes sont

moins résistants, il peut être dangereux et compromettre gravement le cerveau ou le cœur.

Nous nous empressons toutefois d'ajouter que de deux maux inévitables nous préférons le moindre et que, si la fougue d'un jeune homme l'incite à se dépenser à fond, nous préférons de beaucoup que ce soit en excès sportifs et non en excès de boisson ou en noce stupide.

Une autre raison qui nous fait conseiller seulement une pratique raisonnable du sport, c'est le fait que les champions s'entraînant à force sont souvent condamnés à l'obésité et même à l'adiposité généralisée dès qu'ils cessent de pratiquer leur sport favori.

La culture physique conseille le travail journalier en chambre qui évite la perte d'un temps précieux, mais elle conseille également de pratiquer les sports le dimanche. Elle prend également dans tous les sports ce qu'il y a de raisonnable et de bon, et laisse de côté tout ce qui est outrancier, spectacle et records, c'est-à-dire ce qui est mauvais.



EXEMPLE DE LA SPÉCIALISATION SPORTIVE

Le vainqueur Siméon, après Rouen-Paris.
Peut-on l'appeler athlète ? Non.

Il est à remarquer que le propre de la pratique exclusive d'un sport, c'est de faire naître une passion qui, comme toutes les passions, aveugle celui qui la possède, lui retire l'esprit de critique et de mesure et l'absorbe au point qu'il ne voit que des qualités dans les défauts mêmes de l'objet de sa passion. L'amour est aveugle, dit-on ; la passion pour un sport exclusivement pratiqué aveugle également sa victime sur le danger toujours possible des excès physiques.

Un grand avantage de la pratique simultanée de plu-



Plus le coureur est maigre, plus il est apte à distancer ses concurrents bien bâtis. C'est le résultat de la spécialisation.

sieurs sports, est d'amoindrir la passion exagérée pour un seul. Une passion partagée est forcément moins violente qu'une passion unique. Faites du canot, de l'alpinisme et du vélo l'été; du football, du cross, de la marche avec sac au dos l'hiver; de la marche accélérée en toute saison pour vous donner un teint frais, indice d'un sang pur. Faites des sports pour être un homme complet, toujours prêt à devenir un soldat si la France vous réclamait. mais ne faites pas du sport pour être admiré, acclamé par les foules, à moins que, chose très rare, vous n'ayez l'étoffe d'un Zimmermann, d'un Jeffries, d'un Apollon, c'est-à-dire d'un être exceptionnel qui, sans avoir trop à craindre le surmenage, peut lutter avec avantage, recueillir rapidement une fortune par ses exploits musculaires, et se retirer ensuite après avoir, par ses prouesses, donné le goût des exercices à nombre de ses compatriotes.

Nous conseillons donc :

Culture physique chez soi chaque jour de la semaine à tous ceux qui, retenus à la ville, ne peuvent s'échapper à la campagne pour pratiquer leurs sports favoris; mais en réservant le dimanche aux exercices de plein air (vélo, canot, marche) ou aux sports (football, natation, gymnastique, jeux athlétiques, course à pied, cross-country, alpinisme).

Cette journée de sport en plein air suffira pour vous maintenir en parfaite santé, car n'oubliez jamais que c'est l'exercice qui est primordial, et que vous vous porterez mieux dans la grande ville en faisant de l'exercice que si vous viviez à la campagne sans jamais en faire.

En résumé, nous vous disons : voulez-vous éduquer physiquement un enfant ? Gymnastique scolaire.

Voulez-vous éduquer un soldat ? Gymnastique militaire.

Voulez-vous devenir beau, fort et bien portant ? Culture physique et sports modérés.



Peut-on donner le qualificatif d'athlète à ce champion de la course à pied qui pesant 45 kilos a battu des hommes de 80 kilos grâce à son manque de muscles ? C'est le résultat de la spécialisation.

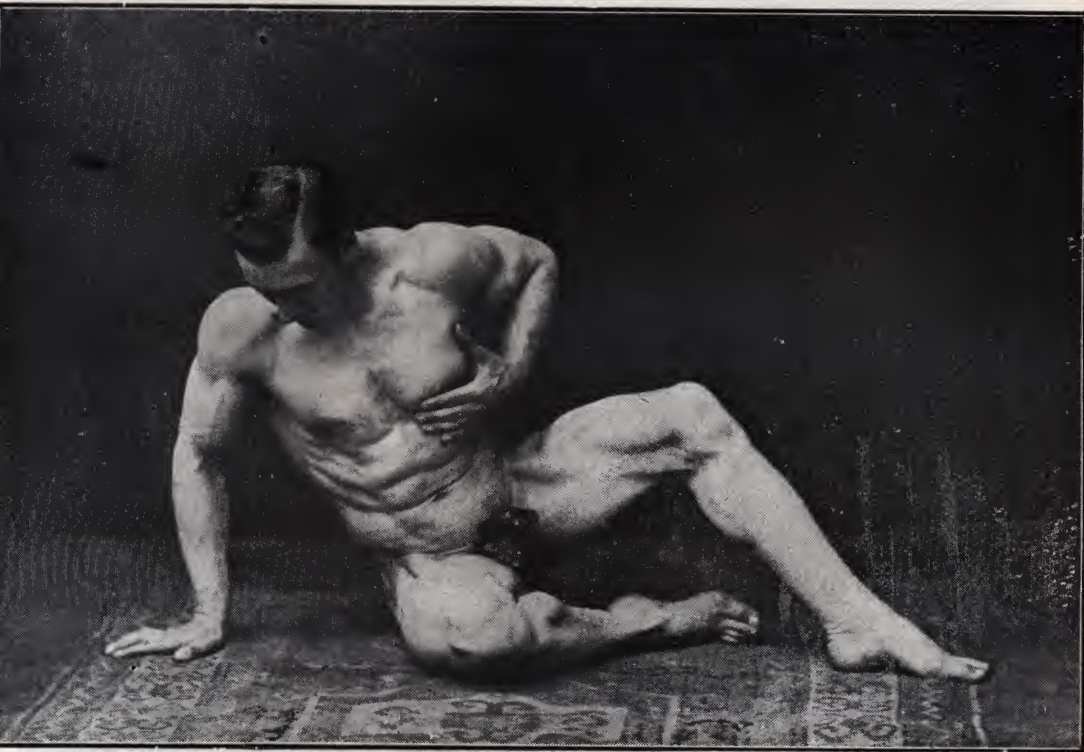
Voulez-vous briller dans le sport et devenir un champion ou un professionnel ? Gymnastique athlétique.

Voulez-vous devenir un homme complet, débrouillard, énergique, résistant, persévérant, sain de corps et d'esprit, toujours prêt à faire un bon soldat entraîné ? Gymnastique sportive mais en ayant soin d'éviter de vous spécialiser dans la pratique d'un seul sport ce qui tendrait à faire de vous un anormal au lieu d'un homme bien équilibré.

Mais une méthode unique ne peut convenir à tous les âges et à tous les sexes.

N'oublions pas que chaque âge a ses plaisirs et ses besoins et qu'on n'amusera pas un homme de cinquante ans en lui offrant un tour sur les chevaux de bois, qui enchanterait un enfant de huit ans. De même il ne faut pas recommander la gymnastique militaire et la nudité à un homme de 50 ans sous le fallacieux prétexte que cela convient à de vigoureux jeunes gens de 20 ans.

D'ailleurs, le vrai culturiste recherche la solitude pour s'entraîner montrant par là qu'il travaille pour soi-même, tandis que beaucoup de sportifs ou d'athlètes sont avides des regards de la foule, ce qui indique bien qu'ils travaillent pour la gloire et pour la galerie et qu'ils sont tout prêts à tomber dans le cabotinage ou le professionnalisme.



Bobby Pandour, un produit de la Culture Physique.

CHAPITRE VI

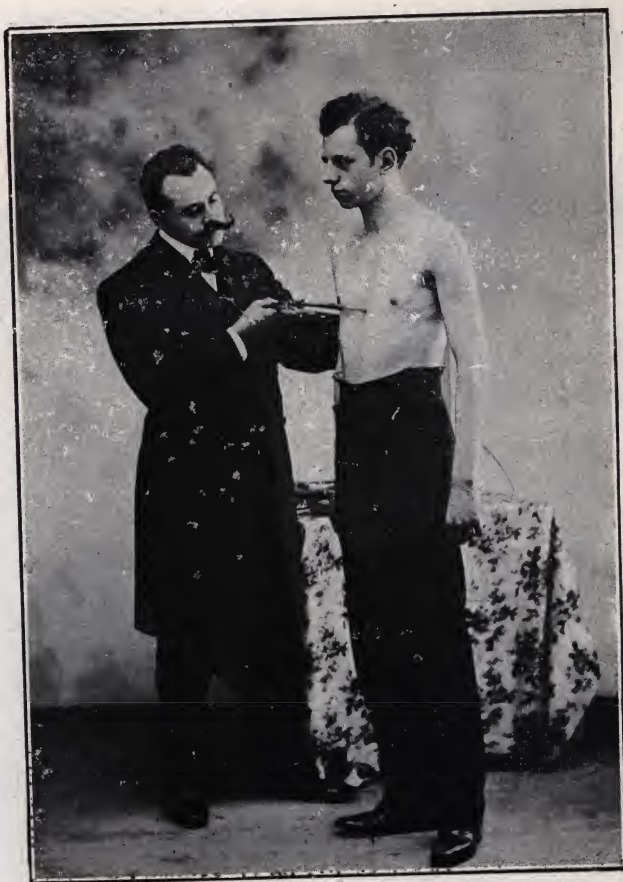
La culture physique obligatoire

Il faut choisir entre deux solutions : mettre la santé et la moralité au-dessus de tout en France et conserver ainsi notre place dans le monde ou abdiquer et nous contenter de végéter dans l'ombre des peuples forts qui auront beaucoup d'enfants sains et moraux. A nous de choisir.
E. D.

Pourquoi en France a-t-on rendu l'instruction obligatoire ? C'est pour le bien du peuple, car il était inadmissible, dans une république où le peuple

est appelé à se gouverner lui-même, qu'il y eût encore des citoyens ne sachant ni lire ni écrire, et ignorant tout des questions sociales, politiques et étrangères qui doivent constituer le fondement de l'opinion publique. Or il est de notoriété publique que la Culture Physique est tout aussi nécessaire à la force du pays que l'Instruction ; alors pourquoi ne pas la rendre obligatoire comme cette dernière ? C'est aux pouvoirs publics que nous posons la question.

Lorsque la guerre éclata, on s'aperçut, en haut lieu, voire un peu partout, que les hommes entraînés aux sports étaient infatigables, tenaces, débrouillards et rendaient d'inappréciables services. Alors seulement l'Etat, qui s'était laissé distancer par les initiatives privées songea à organiser la culture physique en France.

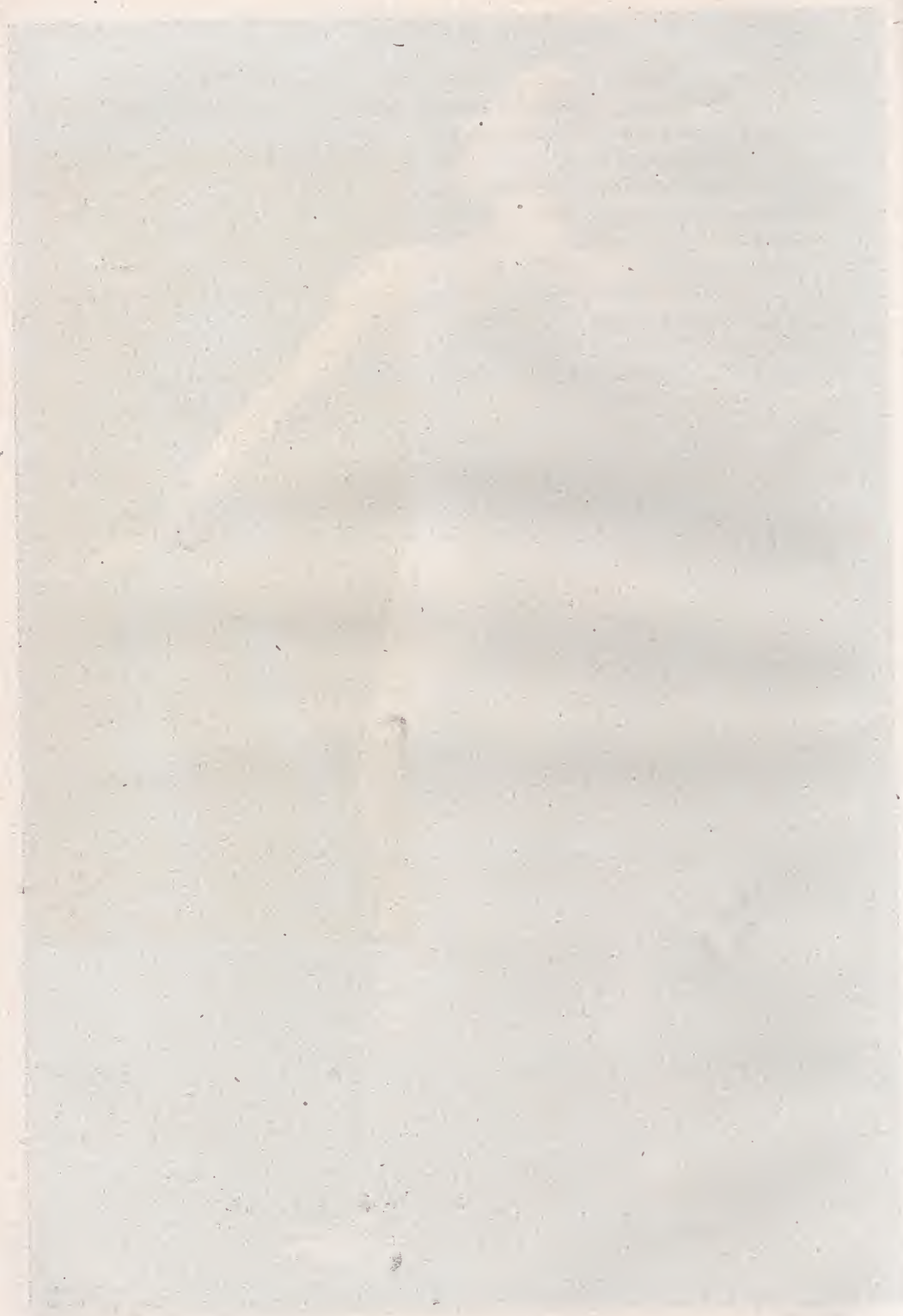


L'examen d'un débutant en Culture Physique.

Le Ministère de l'Instruction Publique chargea le Baron Pierre de Coubertin de l'organisation de la culture physique de la jeunesse fran-



Emile MAITROT, élève de l'Ecole de Culture Physique de Lille, champion du monde cycliste à l'étranger catégorie des amateurs. Peu d'athlètes pourraient exhiber pareilles formes (hauteur 1 m. 83).



çaise, afin de préparer de bons défenseurs à la patrie.

L'*Auto*, le grand quotidien sportif, dirigé par notre ami H. DESGRANGE, recruta de nombreux adhérents et organisa, avec le concours du Comité d'Education Physique, des séances d'entraînement gratuit dans tous les gymnases de Paris pour développer rapidement les soldats de demain. Des milliers de jeunes gens se mirent à l'entraînement pour éviter d'être ajournés ou réformés et pour arriver au régiment prêts à supporter les fatigues du métier militaire. Nous eûmes l'occasion pour notre part de développer plusieurs milliers de ces jeunes bleuets des diverses classes appelées au cours de la guerre.

C'est déjà là, il faut le reconnaître, un grand pas en avant, mais il ne faut pas s'arrêter en si bon chemin. La culture physique ne doit pas être l'apanage des jeunes gens seuls. Il est indispensable que tous les Français, de quelque âge qu'ils soient en connaissent les bienfaits. Il le faut pour les jeunes enfants (adolescents futurs), pour les jeunes filles (les mères de demain (1)), pour les militaires sous les armes (défenseurs actuels de la Patrie), pour les hommes mûrs (défenseurs éventuels du pays).

Les avantages que l'on recueillerait ainsi de la pratique généralisée de la culture physique seraient innombrables. Grâce à elle il n'y aurait plus qu'un nombre absolument insignifiant de réformés, d'ajournés, d'hommes faibles, classés dans les services auxiliaires. Avec les méthodes d'exercices scientifiques appliquées actuellement dans les écoles de culture physique, il ne peut plus y avoir, en effet, de cas de réforme pour faiblesse de consti-



Si les Français pouvaient se développer avec des discours, des règlements, des banquets et le spectacle des parties de foot-ball, ils seraient les plus beaux hommes de l'univers.

L'amateur ci-dessus a été développé par la culture physique et non par des palabres.

(1) Notre ami Gustave de la Frété vient de créer une Société féminine « Academia », qui est appelée à rendre de grands services aux Françaises. Nous l'en félicitons bien sincèrement et nous lui avons ouvert gratuitement les portes de nos Ecoles où Mlle Marguerite Desbonnet fait travailler un nombre déjà intéressant de nos vaillantes compatriotes.

Nos amis Weber, Mainguet et Payssé, ont également fondé « Fémina-Sport », une société féminine où se sont formées d'excellentes sportswomen qui s'exercent au Stade Brancion et décident par leur exemple de nombreuses jeunes filles à les imiter. Bravo! la vérité est en marche, nos félicitations à tous ces pionniers de la culture physique féminine.

tution, de même qu'avec l'instruction obligatoire, on ne pourrait plus rencontrer d'hommes ne sachant ni lire ni écrire, si la loi était appliquée au pied de la lettre.

L'homme faible est un parasite de la société; il vit aux dépens des autres sans rien leur donner en échange. Le réformé, est un citoyen qui ne paie pas sa dette à la patrie; il est comparable à un commerçant qui ne paierait pas de contributions, chose inadmissible dans une société organisée, basée sur des lois reconnues par tous. L'homme insuffisant au point de vue physiologique est en outre un mauvais citoyen parce qu'il procrée des enfants faibles qui seront eux-mêmes incapables de rendre des services à la nation et qui imposent à celle-ci beaucoup de frais sans lui rendre aucun service.

En ce qui concerne les militaires, il existe deux méthodes qui devraient être pratiquées dans tous les régiments; celle de l'Ecole de Joinville-le-Pont, pour les fantassins et les cavaliers, et celle du Lieutenant de vaisseau Hébert pour les marins.

Inutile de chercher ailleurs, car ces deux méthodes là suffisent amplement. A l'Etat de choisir ou mieux encore d'appeler les deux chefs de méthode à la direction de l'entraînement des citoyens soldats (1).

L'instruction ne s'acquiert que par le travail cérébral; la santé et la force ne peuvent s'acquérir que par le travail normal des muscles et des organes, c'est-à-dire par des exercices ne s'écartant pas des principes de prudence consacrés par l'expérience.

Si donc on prétend régénérer rapidement la race française, lui donner l'intégralité de sa force et de sa santé, il faut qu'on décrète la *culture physique obligatoire* à l'école et dans l'armée. Ce résultat est d'ailleurs très facile à obtenir: il suffit que tous les parents des écoliers exigent des directeurs d'écoles et du Ministère de l'Instruction Publique une heure d'exercices physiques journaliers.

Ils y parviendront et l'on allègera alors les programmes surchargés, qui font que les élèves sont gavés, saturés, fatigués, surmenés, et arrêtés dans leur croissance physique sans bénéfices réels pour leurs facultés cérébrales, ni par suite, pour leur avenir.

De même que l'instruction obligatoire a supprimé les illettrés en France, de même la culture physique supprimera les ajournés, les réformés, les malades, c'est-à-dire les non-valeurs, incapables de défendre en cas de besoin leur mère et notre mère à tous « La France ».

(1) Le Ministre de la Guerre vient de choisir, adoptant la nouvelle méthode de Joinville-le-Pont, méthode militaire sportive très éclectique, qui constitue un réel progrès sur l'ancienne méthode amorosienne.

CHAPITRE VII

Ce qu'est actuellement la Culture Physique en France

Ce qu'elle devrait être Sa valeur pour notre Patrie

La Culture Physique officielle n'existe que sur le papier. Le Gouvernement n'a fait que mettre un frein à l'initiative privée. E. D.

La louable activité déployée durant les quelques années qui précédèrent



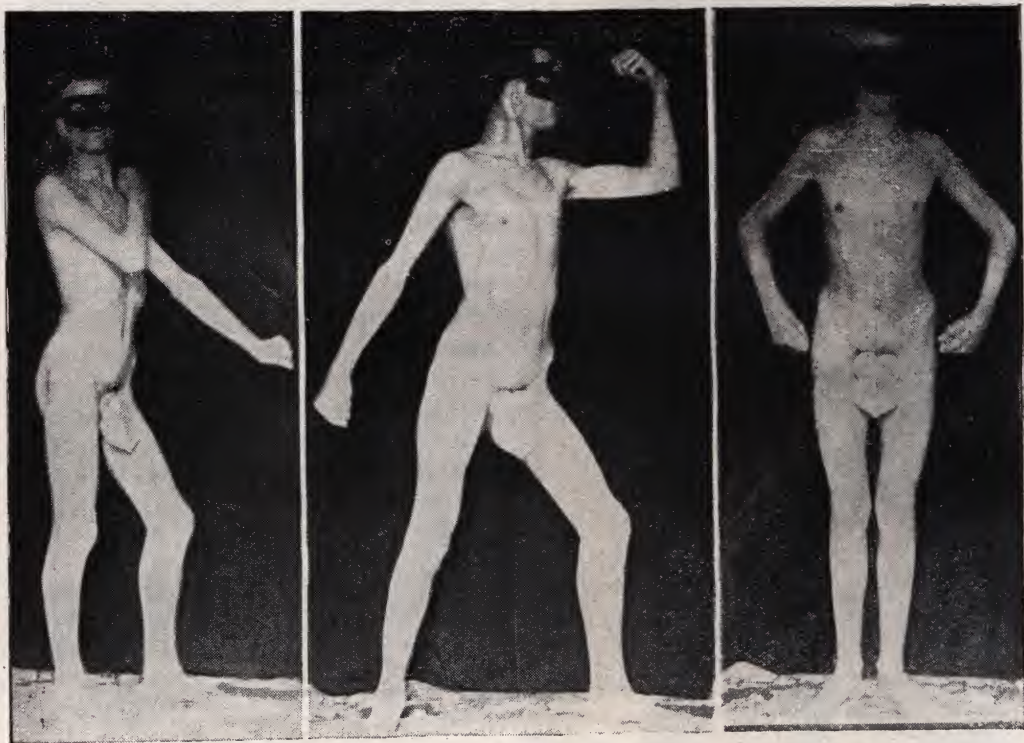
la guerre vis-à-vis des problèmes que la guerre résout, a pu faire croire à la masse que l'éducation physique était enfin apparue aux yeux de tous comme une quasi-panacée, propre à soulager réellement l'humanité d'une très notable partie de ses maux. Il n'en est rien; l'étude du développement physique de l'animal humain et celle de la répercussion de son développement physique sur ses qualités intellectuelles et morales a fait quelques progrès, mais ceux-ci sont encore bien insuffisants. L'expérience l'a prouvé et le prouve chaque jour davantage.

Lorsqu'un directeur d'établissement d'éducation français (Lycée, Collège, Ecole libre) a fait imprimer dans son programme: « Gymnastique, Jeux, Sports », il croit avoir résolu la question. Dites lui qu'on ne fait pas de culture physique dans son établissement, il vous répondra de bonne foi que vous vous trompez et qu'il n'a rien négligé à ce point de vue; et pourtant voilà une maison d'éducation où nul élève ne fut jamais examiné nu, où les élèves atteints de scoliose n'ont pu être remarqués par le professeur de gymnastique, auquel manquent trop souvent les connaissances physiologiques nécessaires pour diriger l'amélioration des sujets faibles et faire disparaître chez eux ces

Ce jeune culturiste de 20 ans n'est-il pas plus agréable à contempler que le jeune homme représenté plus loin, lequel n'a reçu aucune culture physique sous le prétexte que ses travaux scolaires absorbaient tout son temps? La pratique de la Culture Physique n'a pas empêché le premier de rattraper son camarade qui a perdu sa santé sans rien gagner au change.

tares trop fréquentes que l'on comprend sous le nom de « déformations scolaires ».

Quant à nous qui ne nous payons pas de mots et sommes des praticiens, nous voulons exposer ce que nous avons constaté à peu près dans tous les collèges de France. Puis nous indiquerons en quoi devrait consister un véritable programme de culture physique destiné à développer parallèlement l'âme et le corps, l'intellect en même temps que la santé et cela sans causer le moindre préjudice à l'instruction réelle, laquelle ne doit pas être confondue avec le *gavage* et l'*intoxication*, résultats des programmes actuels.



Ce jeune écolier de 20 ans n'a reçu aucune éducation physique : son bagage intellectuel et livresque est énorme, son bagage de santé est nul. Le surmenage est venu ; la résistance à la maladie étant médiocre, l'écolier a dû cesser ses études et abandonner la carrière à laquelle ses goûts le destinaient. Sa santé est altérée à jamais, sa carrière est brisée, faute de deux heures de culture physique par semaine.

Voici d'abord ce qui se passe en ce moment et ce qui se passera toujours tant que la culture physique ne sera pas devenue obligatoire dans toutes les écoles de France et ne sera pas dirigée par des instructeurs compétents.

1° L'enfant a ou n'a pas de goût pour la gymnastique ; s'il en possède, l'ennuyeuse façon d'appliquer la leçon le fera disparaître rapidement, car le collège, par mesure d'économie ou défaut de place, ne possède pas les engins nécessaires à la pratique de la véritable culture physique : on fait alors exécuter aux élèves des mouvements d'ensemble ennuyeux, lassants, fastidieux au possible, tirés de la gymnastique suédoise ou de l'ancienne gymnas-

tique française (mouvements de flexion et d'extension des bras en quatre temps): « un, deux, trois, quatre! etc... A droite alignement! numérotez-vous! etc... ») et l'on retient ainsi les malheureux élèves pendant une demi-heure au lieu de les laisser jouer aux barres ou au cerceau, ce qui leur serait

infiniment plus profitable. On les fait jouer au soldat (exercices militaires), ce qui les lasse par avance du métier militaire et par surcroît leur fait prendre la gymnastique en grippe. Les plus enragés partisans du mouvement ne résistent pas à ce régime et bientôt, ils n'ont plus de goût pour cette branche ingrate; ils exécutent les mouvements en *truquant* et le travail musculaire est nul, c'est du *temps perdu*. Qui ne se souvient des heures insipides « d'assouplissement » passées au service militaire ?

2° Si l'enfant n'a pas de goût pour la gymnastique, c'est bien simple, il se plaint à sa mère et vite le médecin complaisant, dont l'éducation est à faire entièrement en ce qui concerne la culture physique, délivre une consultation interdisant la gymnastique à l'enfant sous un prétexte quelconque, hypertrophie cardiaque, bronchite chronique, entérite, menace d'appendicite, à moins qu'il n'invoque des varices internes ou tout autre chose. L'élève est alors exempté de gymnastique, par ordonnance *médicale*, et devient un citoyen sans valeur, un « Capital Négatif » pour la Nation.

Un amateur parisien de 16 ans formé par la culture physique.

Les leçons de gymnastique au lycée sont d'ailleurs tellement rares (une demi-heure une ou deux fois par semaine) que c'en est ridicule. Voilà la situation réelle en France. Voici maintenant, ce que nous ferions si nous avions la direction des exercices physiques dans un collège.

Partant de ce principe que la santé est au moins aussi nécessaire que l'instruction dans la lutte actuelle pour la vie et le bonheur, nous voudrions qu'un professeur de culture physique fût attaché en permanence à chaque collège (1), avec mission de faire travailler les enfants plusieurs fois par jour

(1) Par mesure d'économie, on pourrait charger l'instituteur de la leçon de culture physique après lui avoir fait faire un stage dans une Ecole Normale Civile qui serait à créer d'urgence.

et de diriger leurs jeux sportifs selon l'âge et la résistance de chacun. Les élèves seraient divisés en trois groupes :

1^o les faibles; 2^o les moyens; 3^o les forts.

Les mensurations et le poids de tous seraient consignés périodiquement sur des fiches individuelles de façon à ce qu'il soit possible, à tout moment de constater les progrès physiologiques de n'importe quel élève. Le poids de l'enfant doit augmenter pendant le cours d'un entraînement judicieux.

La devise serait :

« De l'air dans les programmes ».

« De l'air dans les classes ».

« De l'air dans les poumons ».

Des jeux et des exercices physiques plusieurs fois par jour.

Pour les jeunes plus de jeux que de culture physique.

Pour les adolescents plus de culture physique que de jeux.

Le programme général d'une journée pourrait être établi ainsi :

1^o Arrivée des élèves à 8 heures, réception par le professeur de culture physique qui fera faire 5 minutes de course à pied à cadence modérée pour activer la circulation du sang.

Il terminera par quelques exercices respiratoires, aspirations profondes avec rétention du souffle pour redresser et élargir la cage thoracique, calmer les battements du cœur et faire disparaître le léger essoufflement; les élèves entreront en classe et travailleront jusqu'à 10 heures.

2^o A dix heures : une demi-heure d'exercices de culture physique en plein air, si toutefois le temps le permet, sinon dans les préaux ou même dans la salle de classe après que celle-ci aura été aérée pendant quelques minutes. Exercices de culture physique avec haltères légers appropriés à la force des élèves; de 500 grammes à 1 kilo la pièce pour les enfants de 7 à 12 ans; 1 kilo 500 à 2 kilos 500 pour enfants de 12 à 17 ans. Exercices visant le développement des poumons, du cœur, des muscles de l'abdomen, de la cage thoracique, des régions cervicale, dorsale et lombaire et des membres inférieurs. Exercices respiratoires avec rétention du souffle entre deux mouvements d'haltères.

Les haltères ont pour but de forcer



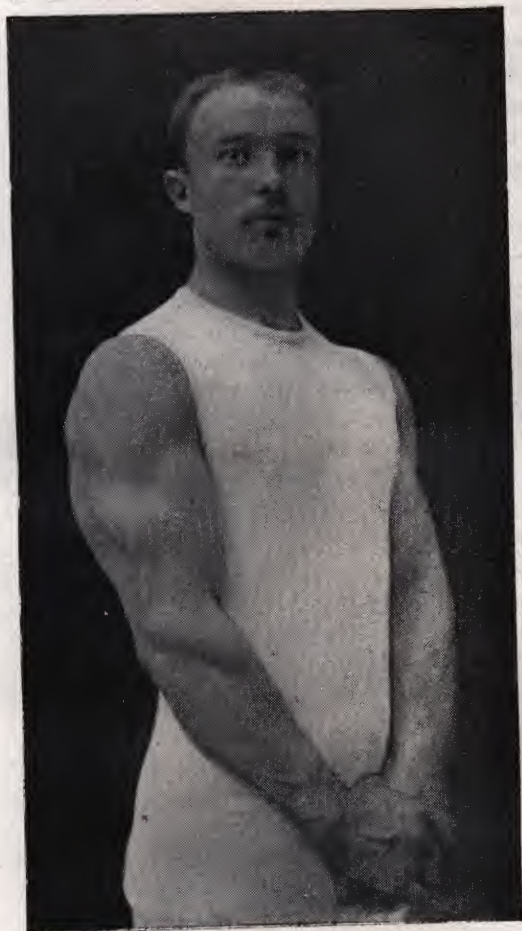
Un amateur parisien de 17 ans formé par la méthode.

l'élève à faire travailler les muscles visés par l'exercice : avec un poids à soulever, il est impossible de laisser le muscle dans l'inaction, comme on peut le faire trop facilement dans les exercices suédois ou à mains libres.

La leçon finie : jeux, lutte à la corde, sauts à la corde, concours de courses à pied par section avec les sujets de même force, sauts en hauteur et en longueur avec et sans élan, boxe anglaise en section avec gros gants de boxe pour éviter les coups douloureux (assauts de 1 puis de 2 et enfin de 3 minutes par round pour donner de la résistance, du souffle), durée, une demi-heure.

De 11 heures à midi : classe.

De midi à 3 heures, déjeuner et classe, de 3 h. à 3 h. 1/2 jeux de plein air, foot-ball, course à pied, course de cerceaux, sautemouton, sauts en hauteur et en longueur — pour les élèves de 16 ans, un peu de gymnastique aux agrés (anneaux, corde lisse, barre fixe, etc.) afin d'obtenir la coordination musculaire, de développer l'agilité et de sécher la ceinture : jeux de grimper, lutte à la corde par équipes, lutte à la ceinture sans se tomber, sur un sol garni de sciure. Avec les trois sports fondamentaux (course à pied, lutte gréco-romaine, boxe) et la douche tiède ou froide selon les tempéraments, on aurait des hommes faits à 16 ans au plus tôt et à 18 ans au plus tard : (voir les photos ci-jointes de jeunes gens de 16 ans). Les dimanches et jeudis, au lieu de laisser les



Un amateur lillois de 18 ans formé par la Culture Physique
LÉON MEMBREZ.

enfants se promener sagement avec leurs parents, revêtus d'un beau costume qu'ils ne doivent ni tâcher, ni déchirer, ni froisser, nous les enverrions faire des excursions en forêt, en montagne ou à la campagne avec, au dos, un sac contenant pélerine, provisions de bouche pour un ou deux repas en plein air.

Ces procédés nous donneraient en peu de temps des gaillards solides, dégourdis qui feraient plus tard des hommes capables d'aller déployer leur activité dans nos belles colonies et d'y amasser des fortunes rapides tout en développant celle de la France. Si vous voulez avoir des colons

ou des commerçants sûrs d'eux-mêmes, il faut habituer l'enfant à la vie dure, aux sports de lutte et lui faire acquérir l'endurance complète aux intempéries ; le soleil, le froid, la neige, la pluie, tout cela ne doit pas arrêter un seul instant un vrai *lutteur pour la vie*, un futur colonisateur destiné à vivre dans des pays où n'existent quelquefois ni routes, ni chemins de fer, ni auberges, ni pharmacies, dans des contrées perdues où il faut avant tout, pour subsister et prospérer, être fort, souple en toutes choses, n'avoir peur de rien et ne compter que sur soi-même !

Que nous voilà loin de ces fameux « ronds de cuir » aux piètres académies, aux énergies voilées qui ne comptent que sur l'Etat pour assurer leur avenir et chez qui l'on a brisé à jamais l'initiative en la compromettant en outre par avance chez leurs enfants.

En ce qui concerne les adultes de 14 à 20 ans, *trois sports* s'imposent pour le développement complet des forces physiques et l'acquisition des qualités indispensables à un athlète complet possédant vitesse, force, résistance, combativité, audace, sang-froid, confiance en soi, énergie.

Ces trois sports qui sont : 1° *la course à pied*, 2° *la lutte française ou gréco-romaine*, 3° *la boxe anglaise*, n'ont de réelle valeur qu'autant qu'ils sont pratiqués tous trois à dose égale et mesurée, variable cependant avec la constitution du sujet (plus de lutte pour les individus légers, plus de course et de boxe pour les sujets lourds).

La lutte française ou gréco-romaine donne la grande force musculaire, un grand format, des mensurations importantes, ce qui est indispensable car l'exagération du travail cérébral a tendance à former un type réduit, celui de l'intellectuel de petite taille manquant de largeur de poitrine, de force et de poids corporel, destiné à être réformé pour insuffisance thoracique. Pour augmenter la force, le poids et le format, la lutte gréco-romaine est le meilleur des exercices. Mais ce sport fondamental, pratiqué exclusivement, nous éloignerait du type un peu plus fin que nous recherchons : l'homme complet, vigoureux, et intellectuel. Il donnerait trop de poids, une allure trop massive, et réduirait la vitesse en augmentant trop la force musculaire proprement dite.

L'excès en tout est un défaut. Aussi la course à pied, pratiquée en même temps devra-t-elle venir corriger les défauts inhérents à une pratique exclusive de la lutte et ne plus laisser subsister que les qualités précieuses de ce sport merveilleux.

La course à pied supprime la graisse de réserve trop abondante, les masses musculaires trop importantes, développe le système nerveux, l'appareil respiratoire et circulatoire dans un autre sens que la lutte, prévient l'hypertrophie musculaire, affine les contours trop athlétiques ne laissant subsister que le volume de muscles indispensable à la force, enlevant le poids inutile qui ne fait que surcharger l'individu sans lui donner plus de force vitale réelle. La qualité remplace alors la quantité avec avantage. Le soldat de 75 kilos est plus résistant que celui de 100 kilos, car il n'a pas de poids mort à porter, mais le soldat trop léger n'a pas non plus la résistance nécessaire pour supporter les fatigues du métier militaire. Nous envisageons ici surtout le fantassin, pour qui la guerre a montré une fois de plus la nécessité des efforts innombrables et prolongés, efforts qui ont fait de lui le plus obscur,

le plus tourmenté, le plus fatigué, le plus usé, mais aussi le plus glorieux des soldats. Le port du sac et la vie dure du camp, l'exposition perpétuelle aux intempéries, l'obligation de consommer des eaux impures, des aliments grossiers ou insuffisants, préjudiciables aux estomacs délicats, mais sans grave danger pour les individus vigoureux, sont autant de difficultés dont se jouera l'homme normalement cultivé, mais devant lesquelles échouera souvent l'individu trop léger, trop pauvre physiologiquement.

La course à pied apporte donc des qualités qui, combinées avec celles de la lutte, annihilent les défauts de cette dernière. La boxe vient niveler le tout en augmentant la taille et le format, en faisant acquérir des muscles plus longs et se contractant plus rapidement, en fortifiant l'ossature, les muscles extenseurs, les tendons, les aponévroses, en développant encore les organes (cœur, poumons) dans un sens nouveau, en donnant de l'audace, de la vitesse, du coup d'œil, du sang froid, du cœur, de l'endurance aux douleurs physiques et aux coups, en supprimant les graisses de réserve trop localisées. Ces trois sports complets n'empêchent évidemment pas la pratique des autres. Tout Français doit, en effet, connaître la natation, le canotage, l'équitation, le tir, l'alpinisme, la gymnastique aux agrès, le cyclisme, etc...; tous ces sports sont indispensables, surtout pour ceux qui se disposent à aller tenter la fortune dans notre belle colonie nouvelle, le Maroc, réservoir inépuisable d'énormes richesses pour tous ceux qui auront la force et l'audace d'aller les chercher dans ces pays neufs d'une inestimable valeur.

Voilà le programme complet que nous ferions suivre aux scolaires, si nous avions la direction des exercices physiques dans un collège, programme qui devrait être celui de tous les établissements d'instruction de France, si nous voulions réellement faire de véritables hommes.

Et de ces hommes judicieusement développés, la préparation militaire ferait ensuite des soldats, suivant le mot si juste de Chanzy.

L'Etat a donc le devoir absolu de rendre obligatoire la culture physique à l'école et à l'armée, et cela immédiatement et dans la France entière. Avant tout s'impose la création d'une *Ecole normale civile d'Education Physique* telle que l'avait conçue Triat dans son plan d'ensemble (voir page 157). Dans cette Ecole Normale, on formerait les professeurs qui seraient ultérieurement chargés des cours dans tous les établissements d'éducation et les écoles de tous genres. Les instituteurs seraient astreints à y faire un stage au cas où ils seraient appelés dans certaines écoles communales isolées à diriger eux mêmes l'éducation physique des élèves.

Quant à l'*Ecole Normale Militaire*, elle existe déjà, c'est Joinville-le-Pont : il sera peut-être nécessaire de l'agrandir et de la transformer un peu, mais elle fonctionne déjà et, de ce côté, l'œuvre est en bonne voie.

Nous insisterons surtout sur un point : plus de confusion entre les méthodes qui seront enseignées dans ces deux Ecoles ; il est impossible de les fondre ensemble ; chacune a son objet, bien distinct de l'objet de l'autre.

La méthode militaire ne peut en aucune façon convenir aux scolaires et la méthode scolaire serait bien insuffisante appliquée aux militaires. La première vise l'acquisition de la santé, et d'une bonne musculature, la deuxième tend à obtenir de cette santé et de cette musculature un rendement maximum, de manière à former une armée de soldats d'élite, qui serait invin-



L'auteur à 35 ans

« L'amélioration de soi-même est l'unique moyen d'exercer une bonne influence sur autrui ». Le professeur Desbonnet a réalisé sa Culture Physique avant de l'appliquer à ses élèves ; il n'a pas cherché à acquérir l'hypertrophie musculaire, mais seulement une forme moyenne. « Il n'y a que les choses moyennes qui durent » a dit Richelieu.

cible grâce aux merveilleuses qualités montrées maintes fois par la race française.

Les professeurs issus de ces deux Ecoles Normales doivent remplir un autre rôle, d'ordre moral, rôle qui ne saurait être séparé du premier. Ce rôle est une propagande inlassable *contre l'alcool et la débauche*, et aussi contre la *tendance au fonctionnarisme*, trois fléaux qui empêchent la France d'occuper dans le monde la place qui lui revient de droit. L'alcool et la débauche, causes de dépopulation, sont les ennemis du mariage et abâtardissent la race française. Le « rondecuirisme », le régime de M. Lebureau, atrophie les qualités d'énergie et d'audace, ruine l'esprit d'entreprise, de colonisation, de commerce, comme le font la médiocrité et la paresse, détruit cette splendide aptitude à l'initiative qui est la source de la fortune et de la prospérité des races britannique et américaine.

Ces professeurs de santé et de moralité, doivent être créés; ils sont indispensables.



MARC GACHER

Un produit parisien de la Culture Physique.

CHAPITRE VIII

Les trois Sports fondamentaux qui feront demain la force de la Race.

Les colonies seront pour la France une source inépuisable de richesse, de prospérité et de bonheur, lorsque les Français seront devenus des colons audacieux, résistants, fiers et sûrs d'eux-mêmes par la pratique de la culture physique et des sports fondamentaux, course à pied, lutte, boxe qui font l'homme complet.

Il faut qu'un homme ait devant lui de grandes choses ou un grand but, sans quoi il perd ses forces, comme l'aimant perd les siennes lorsque, pendant longtemps, il n'a pas été exposé en face du nord.

JEAN-PAUL.

En France, un « rond de cuir » estropié peut diriger une entreprise prospère, ayant déjà un certain nombre d'années d'existence possédant tous les moyens modernes de développement, située à proximité de lignes de



LA BEAUTÉ ANTIQUE
Oreste et sa sœur Iphigénie.

chemins de fer et de canaux, bien fournie de machines à vapeur ou électriques, et de moyens de transport pour les marchandises et la réception des matières premières. Pourquoi ? Parce que cet homme ne sera venu qu'une fois la besogne difficile achevée, lorsqu'il ne reste plus qu'à recueillir le fruit du travail des autres. Mais ce « rond de cuir » estropié sera totalement incapable d'aller aux colonies, de fonder une nouvelle entreprise, loin des centres habités, privés de toute voie de communications, sans canaux, sans usines, etc... De plus la vie naturelle, trop dure pour lui (monter à cheval, se défendre à coups de fusil contre les attaques possibles des fauves et des ennemis de toutes sortes, traverser les cours d'eau à la nage, abattre des arbres pour se frayer un chemin, coucher sous une tente ou

grimper aux arbres, voilà une existence que ne pourra mener l'estropié. Eh bien ! comment feraient les jeunes Français habitués à vivre tard au foyer



Un produit de la Culture Physique

Mlle A... à qui il ne manque pour être jugée parfaite par ses contemporains, que trois choses : 1° Être morte depuis longtemps ; 2° Être en marbre ou en peinture ; 3° Figurer dans un musée étranger. Alors seulement elle serait l'égale de la Vénus antique. Cependant telle qu'elle est, elle peut facilement être comparée à l'Académie de femme de Michel Ange du Tombeau des Médicis à Florence.



familial, « attachés aux jupes de leur mère » et ne possédant aucune pratique des sports de défense indispensables au colon (course, lutte, boxe, tir, équitation, gymnastique, natation) ? Ils sont incapables d'aller un jour aux colonies essayer de commercer, de faire connaître et aimer la France et les Français. Dès leur arrivée, ils mourraient de frayeur et persisteraient-ils, qu'ils seraient incapables de se débrouiller ; aussi pour la plupart aiment-ils mieux vivoter médiocrement dans la métropole qu'aller au loin conquérir la fortune. Le véritable sportsman, lui, est incapable de se faire « rond de cuir » ; la position assise lui donne des fourmis dans les jambes ! Comme dit la chanson : « Je ne sais pas ce que j'ai dans les jambes, j'ai toujours envie de danser. » Il est impossible à un sportif, type de l'homme d'action, de choisir une profession de bureaucrate, car, pour lui, le besoin d'air et de mouvement est impérieux et il ne peut supporter de rester immobile auprès d'un calorifère ; il sent que cela l'abêtit et le diminue.

L'éducation, en France, ne prépare aucunement le citoyen à vivre dans les colonies, si bien que celles-ci se trouvent surtout exploitées par des étrangers.

Ce n'est pas en faisant apprendre par cœur aux jeunes gens l'histoire de la mythologie grecque qu'on les préparera à la lutte pour la vie et surtout au commerce à l'étranger. La mythologie c'est la fable d'autrefois ; la lutte pour la vie c'est la réalité d'aujourd'hui.

Prenons exemple sur les Anglais : ils sont théoriquement moins instruits que les Français, mais ils sont mille fois mieux armés pratiquement ; aussi voyons-nous la fortune de l'Angleterre augmenter de jour en jour, ses sujets s'établir dans le monde entier, diriger des maisons et des comptoirs partout et concentrer dans leur patrie l'or des deux continents.

Lorsque les Français auront acquis la confiance en eux-mêmes par la pratique des sports colonisateurs, lorsqu'ils seront sûrs de leurs poings, de leur



Le peintre Deroubaix, un produit de la Culture Physique, athlète complet, champion du monde (amateur), recordman du monde.

force, de leur résistance, de leur cœur, de leur sang-froid, de leur adresse, lorsqu'ils auront le dégoût du « rond de cuir », ce jour-là la fortune de la France doublera, car les colonies produiront : l'expansion française sera devenue une réalité et, tout en s'abstenant d'appliquer la manière prussienne qui consiste à réduire les autres en esclavage, la France deviendra ce qu'elle doit être, sans nuire aux autres, sans toucher aux états neutres, et sans chercher la domination universelle.

Le Maroc, l'Algérie, la Tunisie, Madagascar, le Sénégal, le Haut-Sénégal, le Niger, la Guinée Française, la Côte d'Ivoire, le Dahomey, l'Afrique Equatoriale Française, la Réunion, les Etablissements de l'Inde Française, le Cambodge, la Cochinchine, l'Annam, le Tonkin, le Laos, la Guyane Française, les Antilles, la Guadeloupe et la Martinique, les Iles Saint-Pierre et Miquelon, la Nouvelle-Calédonie, les Iles Loyalty, les Marquises, Tahiti, les Tuamotou, les Gambier, toutes ces vastes et belles possessions attendent, pour faire la fortune des Français, que ceux-ci soient préparés à l'existence coloniale par une vigoureuse éducation physique et virile et que les familles possèdent de nombreux enfants. Les colonies françaises comptent 45 millions d'habitants et s'étendent sur 2.000.000 de kilomètres carrés (la France ne couvrant elle-même que 536.000 kilomètres carrés).

La prépondérance dans le monde appartiendra aux peuples qui posséderont la première des richesses : *une nombreuse population* forte et entreprenante. C'est elle qui a fait la fortune rapide de l'*Allemagne* de 1870 à 1914.

Une des raisons qui ont empêché les Français de coloniser, c'est le trop grand bien-être dont on jouit dans notre pays, et qui fait que l'on n'éprouve pas le besoin d'aller plus loin chercher un bonheur que l'on a sous la main. Et puis quitter le foyer a toujours semblé fort dur à ceux de notre race.

Pourquoi ne pas envoyer aux colonies les orphelins et orphelines de guerre que l'on doterait et que l'on marierait ? Rien ne les retient en France, ni parents, ni famille, ni situation. Et ils pourraient ainsi se procurer ce qui leur manque. On mettrait gratuitement des terrains à leur disposition, comme l'a fait la Russie pour ses Cosaques ; on leur ferait des avances qu'ils rembourseraient à l'Etat au fur et à mesure des bénéfices qu'ils réaliseraient ; on leur accorderait une prime pour chaque enfant vivant afin de favoriser la natalité. Une fois l'exemple donné, les autres suivraient, et le protectorat du Maroc surtout, si riche et si proche, deviendrait rapidement une deuxième France, d'où nous tirerions des centaines de milliers d'excellents soldats, des récoltes, du bétail et de l'argent.

Il y a, en s'engageant dans cette voie, toute une entreprise à réaliser, entreprise du plus haut intérêt national, à laquelle les vrais patriotes doivent consacrer leurs efforts, pour le plus grand bien de notre race et l'avenir de notre pays.

CHAPITRE IX

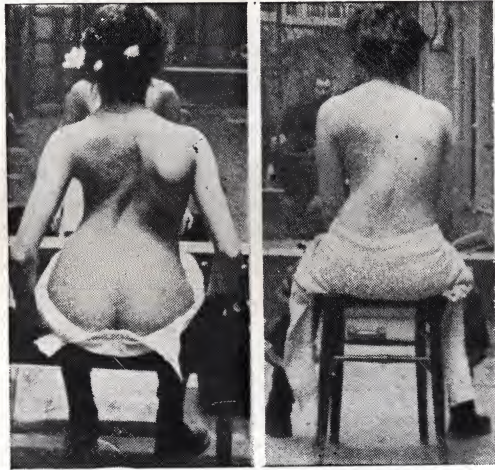
Pour sauver la race

La culture physique obligatoire à l'école et dans l'armée est le seul remède pour vaincre la tuberculose, et c'est le seul qu'on n'emploie pas, parce que, sans doute... il est trop simple!!...

Ne soignez pas la maladie. Prévenez-la !

On se plaint à juste raison de la dépopulation, on propose pour y remédier une foule de moyens destinés soi-disant à augmenter la natalité, mais on oublie que, pour augmenter la population, il faut d'abord empêcher les vivants de mourir. Or on laisse chaque année succomber à la tuberculose 80.000 Français, soit 800.000 en 10 ans, ou 8 millions en 100 ans ! Évaluez ce que produirait cette masse de 8 millions de Français, si, au lieu de mourir prématurément, ils avaient pu fonder une famille.

Le professeur Gabriel Petit, dans le *Journal* (1), a poussé le cri d'alarme, c'est lui qui a indiqué ce chiffre annuel de 80.000 décès dûs à la tuberculose ; il affirme aussi que, de 1894 à 1902, en huit ans, la tuberculose fit mourir ou réformer 36.000 soldats ! tout un corps d'armée ! Songe-t-on en outre au danger qu'il y a à renvoyer dans leurs foyers ces tuberculeux porteurs de germes, qui vont répandre autour d'eux la terrible maladie. Le professeur Gabriel Petit ajoutait que M. le Député Honnorat a fait adopter par la Chambre (le



Les déviations vertébrales qui compromettent si gravement la santé des enfants peuvent être rapidement atténuées et guéries par les exercices spéciaux de la Culture Physique médicale.

Voici une jeune fille atteinte de scoliose accentuée, qui a été rapidement améliorée en trois mois de Culture Physique.

La photographie à gauche la représente au début du traitement ; la photographie à droite la montre après trois mois de Culture Physique.

(1) 18 août 1916.

21 mars 1916), le projet de résolution suivant :

« La Chambre invite le Gouvernement à prendre les mesures nécessaires pour que, avant
 « leur renvoi dans leurs foyers, les militaires
 « susceptibles d'être réformés en tant que se-
 « meurs de germes, c'est-à-dire atteints de lo-
 « calisations tuberculeuses de l'appareil respi-
 « ratoire, reçoivent des soins suffisants, d'abord
 « pour parer aux accidents immédiats de leur
 « maladie, ensuite pour leur donner une édu-
 « cation antituberculeuse assurant la sécurité
 « de leurs familles ».



Le professeur Clause, de Lyon, un produit de la
 Culture Physique.

« De son côté, le Directeur du Service de Santé, convertissait aisément son ministre au double vœu de la Commission permanente, et il fut convenu :

« 1° Qu'il serait sursis pendant 3 mois à la mise en réforme de tout soldat reconnu tuberculeux pulmonaire ;

« 2° Que, pendant ce temps, ces soldats seraient mis à la disposition du Ministère de l'Intérieur, la Guerre payant pour eux le prix forfaitaire de 3 francs par jour et par homme. »

Sollicités par le ministre de l'Intérieur, les préfets et les assemblées départementales et communales apportèrent au Gouvernement leur patriotique et dévoué concours ; si bien que, grâce à l'ardent apostolat de M. Jules Brisac, directeur de l'Assistance et de l'Hygiène publique au Ministère de l'Intérieur, il fut créé, dans les sites les plus pittoresques et les plus sains de notre France, des stations sanitaires qui sont déjà au nombre de 26

et disposent de près de 3.000 lits. Là, les invalides par tuberculose peuvent recevoir, en outre des soins qui leur sont prodigués, les notions propres à faciliter l'œuvre de salubrité individuelle, familiale et sociale, œuvre de salut public, dont l'avenir, espérons-le, verra l'épanouissement, la tuberculose étant, désormais, consacrée « Maladie d'Etat ».

Une loi fut promulguée le 18 octobre 1915 pour assurer le fonctionnement des stations sanitaires, loi « portant ouverture d'un crédit de deux millions pour l'assistance aux militaires en instance de réforme ou réformés pour tuberculose », toutes questions de pensions ou gratifications se trouvant réservées, selon que serait prononcée la réforme n° 1 ou n° 2.

Au sortir de ces établissements et rendus à la vie civile, nos blessés de

la tuberculose, plus souvent améliorés que guéris, trouveront, ainsi que leurs familles, l'aide vigilante de *Comités Départementaux d'Assistance aux Militaires tuberculeux* institués en exécution d'une récente circulaire du ministre de l'Intérieur. Enfin, un *Comité central* groupe, sous le haut patronage du Président de la République, la présidence de M. Léon Bourgeois et le secrétariat général du docteur Maurice Letulle, professeur à la Faculté de Médecine de Paris, les plus distinguées et dévouées compétences : son siège est à Paris, 5, rue Las-Cases. Le *Comité central* a pour mission de « solliciter les concours, de créer, développer, stimuler les initiatives, de centraliser les ressources recueillies et de les répartir, *au prorata* de leurs besoins, entre les Comités départementaux, dont les efforts se trouvent ainsi soutenus et coordonnés ».

Tout cela est parfait et l'on peut seulement regretter qu'on ait attendu l'horrible guerre et la pénurie d'hommes pour voter en octobre 1915 une loi qui devrait exister depuis que l'on a reconnu dans la tuberculose une maladie essentiellement contagieuse et dont les ravages sont considérables... La question de la tuberculose dans l'armée est de la plus haute importance. Le professeur Gabriel Petit montre qu'il en a le sentiment très net en écrivant que « le surmenage, condition de moindre résistance, la promiscuité, multipliant les chances de contagion, font que la tuberculose a toujours sévi à la caserne, comme dans toute collectivité ». Le chiffre de perte (par décès ou réforme) de 36.000 soldats en huit années, cité plus haut, en est la preuve la plus convaincante.

L'administration de la Guerre était donc fondée à éliminer, par mesure de prudence, tout sujet reconnu atteint de tuberculose pulmonaire ouverte et contagieuse. Ainsi rejeté de l'armée, avec la réforme n° 2 sans pension, ni secours, *sans la moindre éducation antituberculeuse*, le malade rapportait trop souvent au foyer, avec les risques affreux et quasi-certains de contamination familiale, la misère résultant de son incapacité au travail. « La réforme, disaient les médecins, rejette sur nos villages des tuberculeux « ouverts » qui créent des nids de tuberculose ».



Le muscle n'a pas d'âge. M. Kieffer, un parisien, qui s'est développé à 57 ans.

Aussi, d'accord avec les Croix-Rouges françaises, la Commission permanente du Ministère de l'Intérieur se préoccupait-elle, d'assez longue date, de cet angoissant problème d'hygiène sociale : *la guerre, en l'amplifiant, va en hâter la solution.*

Il est cependant à déplorer qu'il ait fallu un cataclysme tel que la Grande Guerre pour que l'on se soit enfin décidé à résoudre un problème intéressant l'avenir de la France et la vie de millions de Français. O incurie de l'Administration et règne de l'Incompétence !

Citons encore ce passage de l'article du professeur Gabriel Petit : « Pendant ces deux longues années d'épreuves, nos héroïques soldats — dont certains, il est vrai, tirèrent un profit surprenant de la vie au grand air — ont payé à la tuberculose le plus lourd des tributs. La vie déprimante des tranchées, les intempéries, la fatigue, les privations, le contact intime des semeurs de germes, tousseurs et cracheurs, dont les lésions insignifiantes ou en sommeil ont pu s'aggraver et s'ouvrir : la dissémination du contagion et la pollution des aliments par des légions de mouches, tout, jusqu'à l'action des gaz asphyxiants, tout cela nous explique le nombre considérable de nos combattants réformés, temporaires ou définitifs, pour bacillose, au grand détriment de la Défense nationale. »

Ces blessés de la tuberculose, suivant l'expression émouvante du professeur Landouzy, sont tombés comme les autres au service de la patrie. Notre gratitude doit indistinctement s'exercer envers ceux qu'une balle est venue mutiler, comme envers ceux, pitoyables victimes, qu'a, sans gloire, mais avec une égale cruauté, frappés la maladie !

Dans son rapport du 5 mars 1915 à la Commission permanente de la Tuberculose, l'éminent doyen de la Faculté de Médecine a démontré que l'assistance aux tuberculeux de la guerre s'impose comme le plus impérieux des devoirs. Et sa vigoureuse éloquence dénonçait une fois de plus « le péril social qui résulterait de leur réforme si d'urgentes et sévères mesures prophylactiques, partout édictées officiellement, ne venaient entraver la dissémination tuberculeuse. »

On a vu plus haut que, d'après le professeur Gabriel Petit, *certaines soldats tirèrent un profit surprenant de la vie au grand air.*

Arrêtons-nous devant ce fait qui mérite de retenir notre attention.

Je possède un grand nombre de parents ou d'amis qui, bien que vivant au grand air et toujours en pleine campagne, étaient les uns délicats, d'autres candidats certains à la tuberculose, d'autres encore atteints du terrible mal, mais au premier degré seulement. Tous étaient, comme moi-même, originaires des départements envahis du Nord. Je les avais vus quelques mois encore avant la guerre au cours d'un voyage au pays natal. Leur pays se trouvant envahi et eux-mêmes mobilisés, ils ne peuvent, à l'heure actuelle, aller passer leurs permissions chez eux et ils viennent à Paris, où ils savent retrouver des parents et des amis réfugiés. J'eus ainsi l'occasion de les revoir. Oh ! surprise ! des gens que j'avais connus chétifs m'apparurent méconnaissables, même les tuberculeux ; certains voutés et décharnés, s'étaient fortifiés, redressés, avaient le teint frais, l'allure plus virile, un volume musculaire supérieur. Un de mes cousins avait vu son poids monter de 50 kilos à 57 kilos ;

un autre de 52 à 60 kilos; d'autres de 60 kilos à 67 kilos. Bref, ils faisaient l'étonnement de toute ma famille.

A quoi attribuer ce changement? Au grand air? Impossible, tous ces gens en étaient saturés depuis leur enfance, vivant tous à la campagne, dans les grandes plaines de la Flandre, à peu de distance de la mer (de 10 à 60 kilomètres en moyenne).

Je les interrogeai et j'eus alors de ce phénomène une explication qui ne vint que confirmer ce que je savais et ne cessais depuis 30 ans de prêcher sans succès aux pouvoirs publics. Voici ce qui s'était passé: tous les mobilisés dont je parle durent, au cours de la guerre, manœuvrer, pivoter, courir avec le sac sur le dos et le lourd chargement de campagne jusqu'à l'essoufflement et à la transpiration, toutes choses qu'ils ne faisaient naturellement jamais chez eux, car, étant tous patrons, s'ils travaillaient, c'était sans hâte, sans efforts, sans être trop chargés, n'allant *jamais jusqu'à l'essoufflement, encore moins jusqu'à la transpiration*.

On voit que l'essoufflement, cette gymnastique respiratoire, avait produit ce que la suralimentation, le repos et le grand air seuls ne pouvaient donner: *la guérison des poumons malades chez les tuberculeux au premier degré*.

(A noter que, s'ils avaient été plus gravement atteints, on les aurait éliminés au régiment.) Pourquoi ces résultats? Parce que, seul, l'essoufflement oblige *toutes les cellules pulmonaires* profondes à s'ouvrir et à se déplisser pour prendre part à l'acte de la respiration, lorsque le souffle vient à manquer au sujet qui a fait un effort plus grand qu'à l'ordinaire. Les cellules pulmonaires s'ouvrent alors malgré elles, l'air y pénètre; l'hématose se fait plus complète, plus étendue, plus générale, l'oxygène de l'air purifie un plus grand nombre de ces globules rouges qui font la richesse du sang et de tout l'organisme. L'assimilation générale est meilleure, la nutrition des tissus plus active, le poids du corps augmente, la force musculaire également et, petit à petit, l'organisme du sujet devient assez vigoureux pour éliminer complètement les germes destructeurs de la matière vivante qui commençaient à exercer leurs terribles ravages. C'est le coup de collier qui permet à l'attelage de démarrer et, lorsque le démarrage est accompli, le char précieux de la santé progresse à nouveau sans à-coups, sans faiblesses...

Voilà donc établi une fois de plus le principe suivant, d'ailleurs vérifié depuis longtemps en culture physique: « pour vaincre la tuberculose au premier degré ou éliminer les germes de cette maladie, le grand air est excellent, mais il ne suffit pas, *son rôle n'est que secondaire*: le remède principal est l'exercice respiratoire qui détermine une circulation plus active du sang, exercice qu'il faut pousser jusqu'à l'essoufflement. Mais l'essoufflement doit être modéré et progressif pour décoller sans brusquerie et ouvrir petit à petit les cellules pulmonaires profondes qui ne fonctionnent jamais ou très rarement chez les candidats à la tuberculose. S'il y a des portions de tissu pulmonaire qui ne fonctionnent jamais, la cause en est à une cage thoracique trop étroite ou trop faible ne possédant pas les muscles nécessaires pour lui donner l'expansion maximum indispensable à l'aération complète des poumons. Il faut que ces muscles soient d'abord tonifiés, puis raccourcis et épaissis par des contractions statiques ou encore par des moyens artificiels relevant des

procédés employés par les *empiriques* de génie qui ont fondé la science de l'*entraînement* de l'homme sur les résultats établis par la pratique.

En général, dans la respiration ordinaire, on respire avec le tiers des cellules pulmonaires; dans la respiration forcée, on respire avec les $\frac{2}{3}$ des cellules pulmonaires. Seul l'essoufflement les utilise toutes, faisant sortir de leur torpeur les cellules du dernier tiers qui ne fonctionnent jamais autrement.

La guérison de la tuberculose est donc subordonnée à la pratique de la culture physique qui met l'organisme à l'abri de cette maladie, car on sait que la tuberculose ne s'attaque pas aux organismes solides et endurcis et n'a de chance de s'implanter et de se développer que dans un terrain déjà en médiocre état.

La culture physique rend tout le monde fort; elle est « préventive » par excellence, parce qu'elle améliore le terrain et constitue la base inébranlable de la santé. Elle est en réalité le seul remède à la tuberculose en empêchant le développement de cette maladie et en la guérissant lorsqu'elle n'en est encore qu'au premier degré.

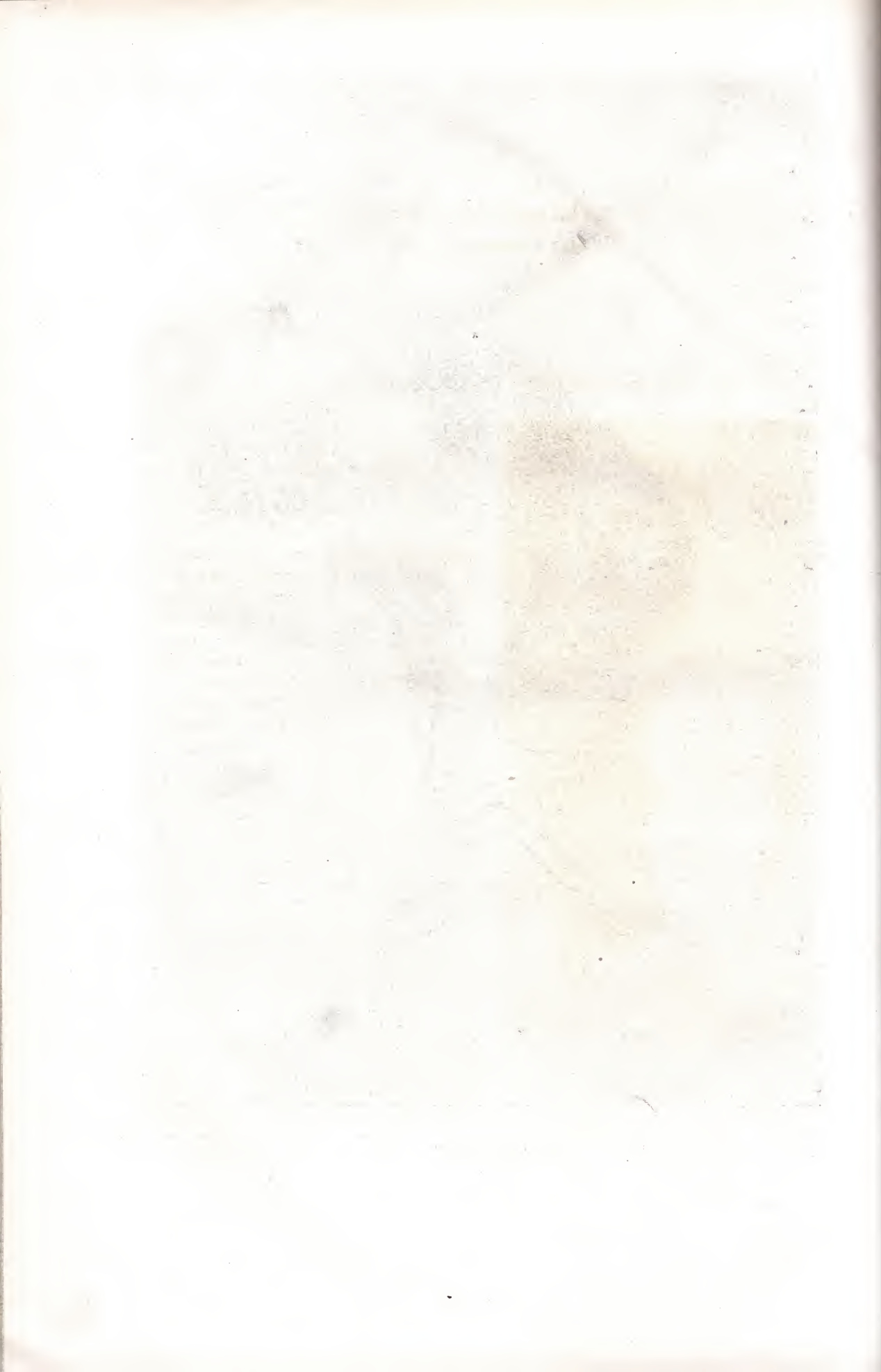
Il est entendu, une fois pour toutes, qu'aucune culture corporelle ne peut s'accommoder de la persistance d'un vice quelconque et principalement de l'infernal alcoolisme, honte des peuples civilisés et frein terrible de l'évolution générale des races humaines.



Un produit de la Culture Physique. W. Bänliet



Ce culturiste sert de modèle aux sculpteurs et son académie im eccable a permis de faire de véritables chef-d'œuvre en marbre. Les frères de ce joli modèle sont les Deriaz, des hommes très forts, mais Adrien n'a cultivé que la beauté sans rechercher la virtuosité athlétique.



CHAPITRE X

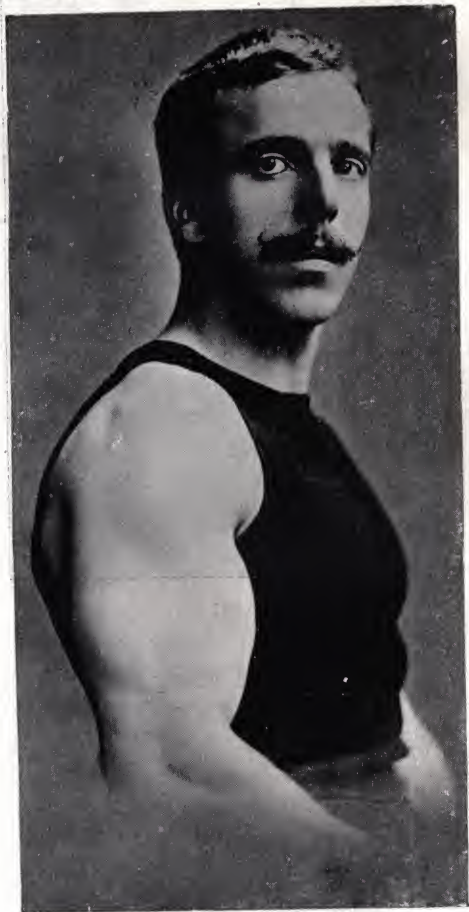
Voulez-vous des Soldats ? Et des Citoyens solides ? ?

Quels sont les buts qui sont en même temps des devoirs ? Ce sont les perfectionnements de nous-mêmes et les félicités des autres.
E. KANT.

Chaque année les conseils de révision réforment ou ajournent un grand

nombre de jeunes gens pour imperfections physiques diverses, insuffisance du poids, étroitesse de la cage thoracique, déviation de la colonne vertébrale, palpitations du cœur, insuffisance musculaire généralisée, etc., toutes causes qui peuvent aisément disparaître, en 3 mois ou en 6 mois au maximum de pratique de la culture physique. On compte qu'il y a ainsi 50 à 80.000 hommes environ qui sont chaque année soit ajournés, soit réformés, soit classés dans les services auxiliaires.

Les hommes de 20 à 48 ans étant mobilisés en cas de guerre, 28 classes sont appelés sous les drapeaux ; si l'on compte 80.000 ajournés, réformés et auxiliaires par classe, on trouve pour 28 classes une perte de 2.240.000 hommes. Si l'on retranche de ce chiffre celui des « récupérés », lesquels font assez rarement des soldats de valeur, ayant été incorporés sans amélioration préalable, on arrive à un total d'environ deux millions d'hommes dont il serait possible de faire des soldats « service armé » en les soumettant à la culture physique obligatoire. Ce procédé, si simple et si sûr, aurait deux résultats également heureux pour la France : d'abord de récupérer — pour de bon cette fois — une armée de 2 mil-



Un produit de la Culture Physique, Bonne, de Buenos-Ayres.

lions d'hommes pour la défense de la Patrie, ensuite de constituer toute une

nouvelle masse de citoyens sains, capables de procréer des êtres solides et non des malades et des chétifs, qui multiplient la race des souffreteux et de ceux qui coûtent à l'Etat au lieu de lui rapporter, race de gens juste bons à des professions sédentaires et à petit effort, race de « ronds de cuir », alors que nous avons tant besoin de peupler nos campagnes et nos colonies qui pourraient enrichir la France, mais qui exigent de la force et de la santé, et que nous voyons trop souvent recourir à la main-d'œuvre étrangère.

Voilà donc des millions d'hommes, insuffisants physiquement, qui, au jour du danger, sont à l'abri des coups parce qu'ils n'ont pas eu la volonté de guérir leur faiblesse. Nous disons la volonté, car *tout homme faible peut, s'il le veut, devenir fort*. Quelques minutes d'exercices bien compris, exécutés chaque jour, suffiraient à réaliser cette transformation. La réforme est donc une prime à leur faiblesse que le Gouvernement offre à tous les chétifs en leur donnant le droit de rester des êtres incomplets et de devenir des parasites pour leurs compatriotes.

Lorsque la guerre éclata en 1914, les statisticiens militaires avaient prévu que l'Allemagne pourrait mettre sur pied un million d'hommes de plus que la France ; or, on constata à plusieurs reprises que des effectifs allemands nouveaux et très importants venaient sans cesse s'ajouter aux corps d'armée connus, tant et si bien que ce furent des millions d'hommes supplémentaires que l'armée allemande nous opposa au fur et à mesure que croissaient ses pertes pourtant réellement énormes. Ces millions d'hommes étaient constitués par les ajournés, les réformés, les auxiliaires que nos ennemis avaient appelés, mis en groupe et entraînés en vue de constituer des armées nouvelles prolongeant ainsi la guerre de plusieurs années.

Que faisions-nous pendant ce temps en France ? Au début de la guerre j'avais, étant non mobilisable par mon âge, offert à plusieurs reprises et gratuitement mes services, proposant de m'occuper des ajournés, réformés, auxiliaires dans le but de les entraîner et de les mettre en quelques mois en mesure de passer dans le service armé.

Mais je ne fus gratifié d'une réponse que fort longtemps après et encore



Un produit de la Culture Physique.

fut-elle négative; on ne donna donc jamais suite à ma proposition qui avait pourtant l'avantage de constituer une expérience gratuite dont il eût toujours été possible de tirer une conclusion utile à la Défense nationale.

Ce ne fut que vers le commencement de février 1916 que le *Comité d'Education Physique*, fondé par l'*Auto*, fut autorisé, par le commandant de l'Ecole Nationale Militaire de Saint-Cyr, à éduquer, d'après les principes de la culture physique actuelle, les quelques huit cents sous-officiers et soldats retour du front, faisant partie de ce dépôt, dans le but d'en faire à leur tour des instructeurs pour tous les régiments.

Il est vrai que, selon la méthode chère à nos administrations, on ne pouvait mettre qu'un danseur là où il fallait un calculateur! Ayant personnellement fondé la Culture Physique en France, en 1885, et, par la suite, plus de trente écoles de culture physique, également en France, je ne pouvais évidemment pas être qualifié pour m'occuper de cette branche! Je crois pouvoir ajouter que ma Patrie plus que moi aura perdu à cet aveuglement systématique...

D'ailleurs, on fit pis encore. On imposa jusqu'à sept visites aux auxiliaires pour voir si, par hasard, les malingres n'étaient pas tout d'un coup devenus forts et capables de passer dans le service armé!

Ce ne sont pourtant pas des visites qu'il faut aux faibles, mais bien des leçons de culture physique pour les développer rapidement et harmonieusement. Et nous nous permettrons de faire observer à l'Administration que sept visites par semaine imposées aux ajournés ne valent pas une leçon par semaine de culture physique prise avec un homme compétent. Les auxiliaires, les ajournés, les réformés resteront toujours faibles et inaptes tant qu'ils ne feront pas de culture physique.

Il est fâcheux que l'Administration ne sache pas cela, alors que tout instructeur ou tout sportsman le sait depuis longtemps. Si l'on avait voulu rendre la culture physique obligatoire en France, dans les écoles, il n'y aurait plus ni ajournés, ni réformés, ni auxiliaires autres que les bossus, les borgnes ou les boiteux. Tandis que les journaux, nous annoncent (1) que les ajournés des classes 1913, 14, 15, 16 et 17, ainsi que les exemptés des classes 1915, 16 et 17 vont repasser un nouveau conseil de révision et que les opérations des conseils de révision porteront sur 229.433 ajournés et 39.443 exemptés, soit sur un chiffre total de 268.876 hommes, sans compter les réformés, et cela rien que pour cinq classes! Dès lors on peut admettre qu'une classe comporte un déchet de 53.775 hommes environ, mettons 50.000 seulement, les classes dont il s'agit ayant été en partie recrutées prématurément. Pour les 28 classes levées pendant la guerre, on arrive quand même à un total formidable de 1.400.000 malingres environ. Alors, devant le péril, on se décide à écouter M. Henri Chéron, qui présente un projet de loi relatif à la préparation militaire obligatoire des jeunes Français.

Voici comment, dans ses conclusions, s'exprime le rapporteur :

Les périls si graves que vient de courir notre beau pays, montrent une fois de plus, l'imprudence qu'il y a à se bercer trop volontiers des illusions d'une paix éternelle. Le droit et la liberté, la paix aussi sont l'idéal et le plus grand bien des peuples, mais les nations ne peuvent les maintenir que si elles sont assez fortes pour en imposer le respect.

(1) Ecrit au cours même de la guerre.

Quand la paix sera revenue, quand il faudra non seulement reconstituer ce pays dans ses forces essentielles, mais les décupler après le triomphe, ne sera-t-il pas nécessaire que les *artisans de la France de demain soient des hommes vigoureux, robustes, ardents, dont les muscles soient aussi solides et alertes que l'intelligence et le courage* ?

Le Sénat, qui a tant fait pour l'éducation de la démocratie complètera utilement l'œuvre accomplie par la République pour la France, en instituant la préparation militaire obligatoire de la jeunesse. Il apportera ainsi une contribution nouvelle à l'unité morale et à la force matérielle du pays. Ajoutons que, d'après l'article 5, un décret, rendu sur la proposition du Ministre de la Guerre, dans le mois de la loi... déterminera pour la durée de la guerre, les conditions de la préparation militaire obligatoire des jeunes Français valides de seize ans révolus et des ajournés. Un autre décret, trois mois après la cessation des hostilités, déterminera les conditions d'application dans la Paix.

Cet exposé nous montre qu'on a compris, qu'on a senti le mal, donc le danger ; mais cela n'est pas suffisant. Il faut la *culture physique avant la préparation militaire obligatoire* ; cette dernière ne peut aller sans l'autre. *Avant de faire des soldats, il faut faire des hommes*, comme le prétendit toujours Chanzy, et c'était une preuve de grande clairvoyance que de formuler à cette époque semblable vérité.



Un salon de réception aux Ecoles de Culture Physique de Paris.

CHAPITRE XI

La culture physique n'est pas la préparation militaire

La culture physique doit aller jusqu'au régiment

La préparation militaire ne doit se faire qu'au régiment

« Faites-nous des hommes, nous en ferons des soldats », disait le Général Chanzy aux Sociétés de gymnastique pour les dissuader de s'occuper de préparation militaire.

La guerre a provoqué une crise de papier. Un grand journal parisien fit un jour paraître une annonce demandant de la matière première. Il reçut les offres d'un brocanteur qui lui apporta un stock de vieux journaux, en lui disant : « Voyez votre aubaine, je vous épargne le travail et vous apporte des journaux tout imprimés ! » A quoi le directeur du quotidien riposta : « Que voulez-vous que je fasse de cela ? Il me faut du papier vierge de toute impression si je veux exposer mes idées à mes lecteurs, aussi n'ai-je que faire de celui-ci qui a déjà reçu une impression. »

Mais l'autre insista, lui faisant valoir toutes sortes de raisons ; le directeur, impatienté, le congédia en lui disant : « Livrez-moi du papier blanc et je me charge de mettre des idées dessus ; je n'ai pas besoin de celles des autres. »

C'est une scène analogue qui s'est passée en France lorsqu'on voulut, en haut lieu, décréter la préparation militaire obligatoire, au lieu de décréter auparavant cette obligation pour la culture physique.

C'est recommencer les sottises des bataillons scolaires qui suggérèrent au général Chanzy — lequel se connaissait en matière d'éducation militaire — les mémorables paroles tant de fois citées.

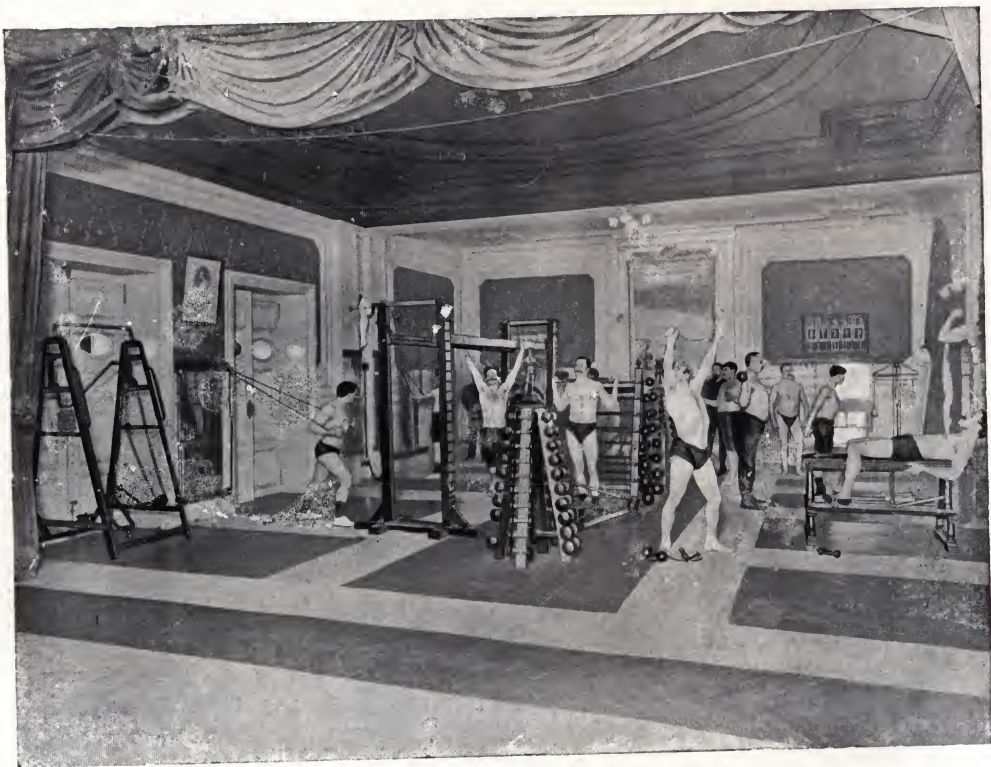
Notre armée a besoin, non pas de jeunes gens plus ou moins gringalets, vaguement habitués à jouer par ci par là au soldat et à faire du maniement d'armes, mais de gaillards solides et endurcis, préparés à la vie rude par la culture physique obligatoire et les sports libres, et n'ayant jamais fait de manœuvres militaires. Et c'est là le moment de reproduire les paroles, auxquelles nous faisons allusion tout à l'heure.

Chanzy a dit à Reims en 1882 aux sociétés de gymnastique :

« *Faites-nous des hommes, nous en ferons des soldats.* » C'est-à-dire en bon français : « Occupez-vous de ce qui vous regarde et n'empiétez pas sur ma besogne à laquelle vous n'entendez rien. » Voici d'ailleurs quelques réponses du même genre que pourraient faire tous les spécialistes aux incom-

pétences qu'on veut leur imposer et qui ont inspiré la fameuse définition applicable à toutes les administrations « N'importe qui, étant bon à n'importe quoi, on peut, n'importe quand, le mettre n'importe où. »

« Faites-nous des projectiles convenables et nous ouvrirons le terrain à la marche de l'infanterie » dirait l'artilleur à qui on présenterait des ferrailles quelconques pour charger les pièces.



C'est dans une école de Culture Physique et par l'entraînement judicieux que l'on fait des hommes, mais les discours n'ont jamais développé personne.

« Donnez-nous du cuir et nous en ferons des chaussures » diraient les cordonniers militaires à qui on fournirait des peaux non tannées.

« Donnez-nous des maris et nous aurons des enfants » diraient les jeunes filles qui ne se marient pas faute d'épouseurs.

« Supprimez la prostitution, diraient les pères et mères de famille au Gouvernement, et nos filles trouveront de suite des maris et donneront des enfants à la France. »

Bref, ce n'est pas avec des alignements, des défilés en musique, des maniements d'armes impeccables (ou même moins) que les jeunes gens obtiendront la largeur de thorax ou le poids qu'il leur faut pour être admis dans l'armée. Il faut absolument qu'on leur donne d'abord une santé excellente, des mensurations suffisantes, une large poitrine, une réelle force musculaire; en un mot, il faut en faire des hommes, de telle sorte qu'il n'y ait

plus ni un réformé, ni un ajourné, ni un auxiliaire. Alors, *seulement alors*, commencera le rôle des instructeurs militaires qui, en quelques mois, feront de ces individus normaux des soldats.



C'est par la culture physique que l'on fait des femmes saines ; il n'y a pas d'autres moyens.
C'est avec des femmes saines qu'on a de beaux enfants.

N'oublions donc jamais qu'il ne faut pas confondre Préparation militaire avec Culture physique. D'ailleurs, quand les Sociétés athlétiques et gymnastiques eurent pris connaissance du projet de préparation militaire obligatoire, ce fut une levée de boucliers dans la presse sportive et le projet en resta là.

CHAPITRE XII

L'importance de la forme extérieure

Dans les chefs-d'œuvre de la statuaire grecque, force et beauté marchent ensemble.

Chaque année, aux conseils de révision, les médecins militaires éliminent impitoyablement les jeunes gens qu'ils jugent trop délicats pour être



Les résultats de la Méthode Desbonnet.

Photographie prise au début de l'entraînement. A remarquer que ce jeune homme était un sujet peu facile à modifier, car, comme on le voit, il était déjà naturellement fort bien développé.

Photographie du même sujet prise après 3 mois de leçons.

Quelle différence néanmoins ! Quelle modification de la ligne et de musculature !

soldats, rien que sur la vue de leur anatomie, sans prendre de mensurations,

sans procéder à des essais dynamométriques, ne notant leur poids que très approximativement.

La forme du corps a donc son importance; elle constitue donc une indi-



Les résultats de la Méthode Desbonnet.

Photographie prise au début de l'entraînement. Photographie du même sujet prise après 26 leçons

cation précise, puisque des médecins se basent sur l'aspect extérieur d'un conscrit pour l'accepter dans l'armée ou le refuser, exactement du reste comme font les acheteurs de chevaux.



Les résultats de la Méthode Desbonnet.

Photographie prise au début de l'entraînement. Photographie du même sujet prise après 26 leçons

Un homme ayant une large poitrine, de bons bras et de bonnes jambes est pris de suite, sans le moindre examen de ses organes, parce qu'on sait que sa belle apparence est l'indice, *dans l'immense majorité des cas*, de la santé et de la vigueur. Voilà donc l'importance de la forme du corps consacrée. C'est un précieux hommage rendu à la culture physique qui prétend



Les résultats de la Méthode Desbonnet.

Photographie prise au début de l'entraînement.

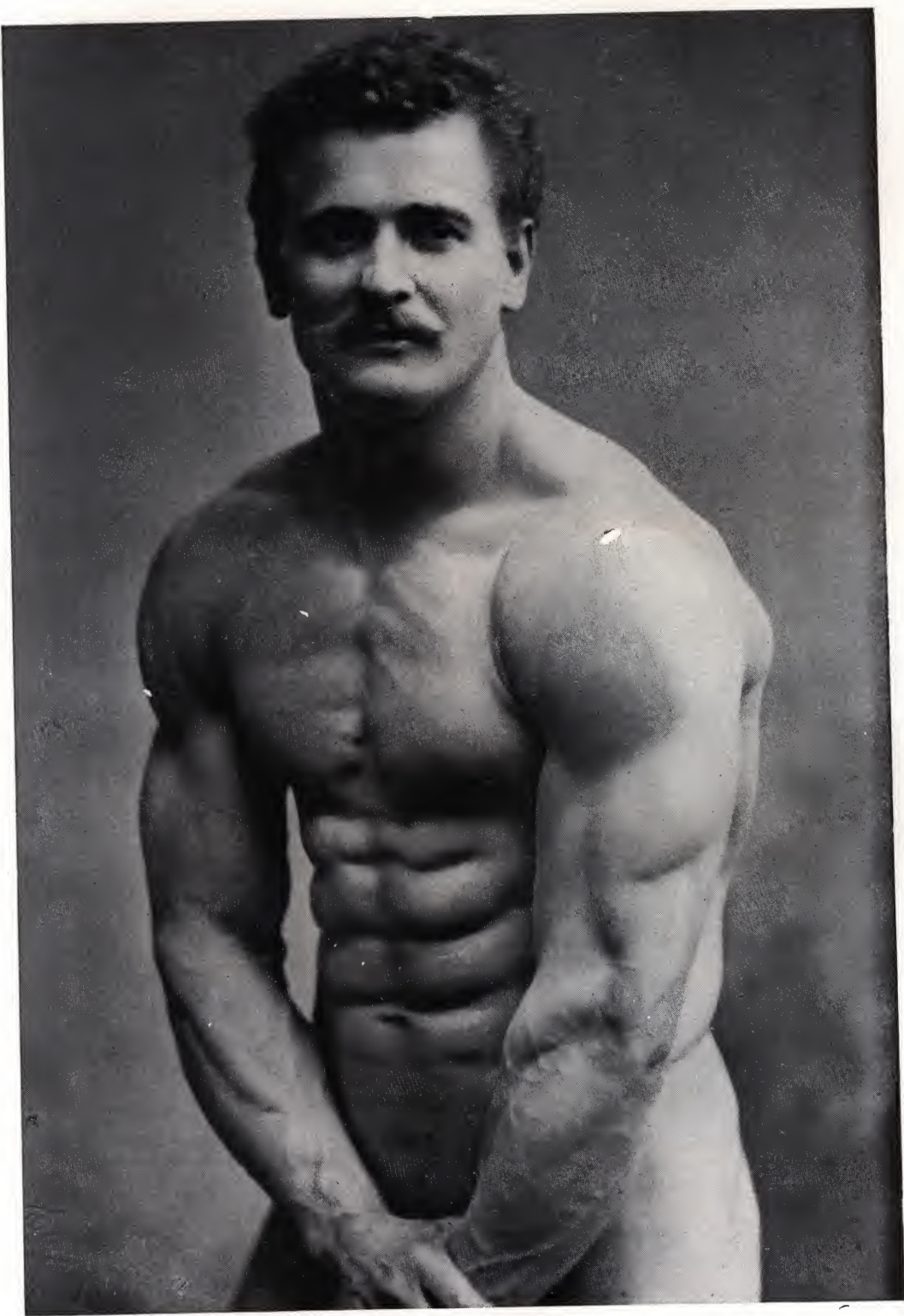
M. Bovet, de Neuchâtel.

Remarquez que ce jeune homme était déjà naturellement fort bien développé.

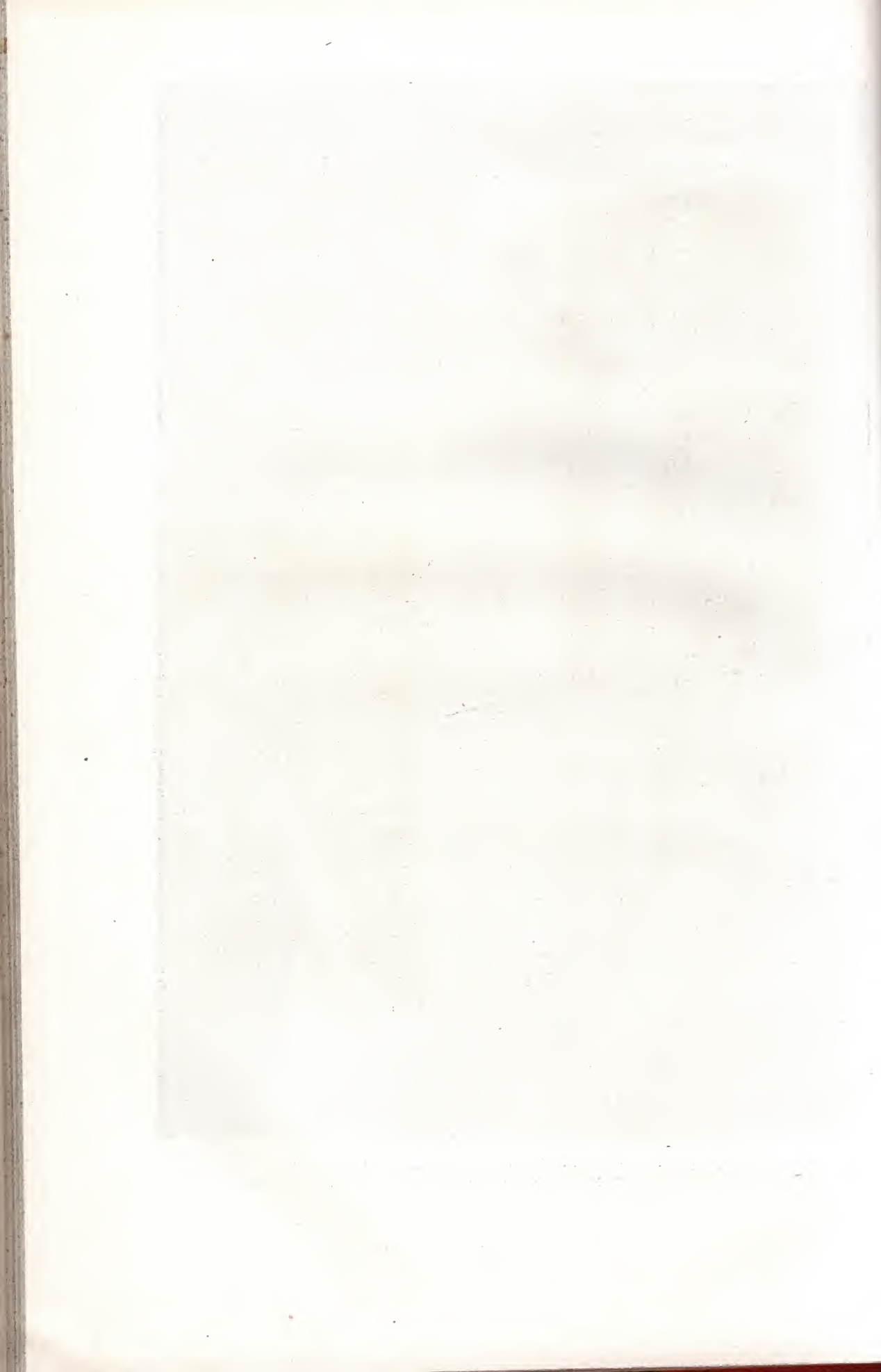
Photographie du même sujet prise après quelques mois de Culture Physique.

Le sujet est complètement transformé, aussi bien comme ligne que comme musculature.

améliorer et même transformer considérablement la plastique générale et qui le fait si rapidement que, seules, des photographies prises avant et après l'entraînement peuvent convaincre ceux qui n'ont pas suivi de près les transformations survenues. Voyez d'ailleurs les quelques photographies ci-contre qui représentent des sujets développés par la culture physique. Elles sont absolument prises au hasard, car tous les jeunes gens délicats peuvent être convertis en athlètes parfaits par un travail individuel de quelques mois de pratique



Le chef de l'école anglaise Sandow prêche d'exemple et a su acquérir une belle sangle abdominale. Il n'a pas attendu heureusement la méthode que M. Broussard nous promet pour bientôt : Demain, on rasera gratis !



journalière de mouvements très simples. Vous serez immédiatement convaincus. Voilà pourquoi la forme extérieure, la force et la santé sont inséparables. *Sans belles formes, pas de réelle santé; sans la santé, pas de force.* Faites-

vous un beau corps, vous aurez la santé et la force par-dessus le marché.

La culture physique est le seul chemin conduisant à la beauté, à la santé et à la force.

Les parents devraient donner à leurs enfants, dès leur plus tendre jeunesse, le goût de la beauté plastique en les conduisant dans les musées admirer les belles statues d'hommes et de femmes. Ces visites donnent aux enfants des notions justes sur l'esthétique humaine, les frappent très profondément et développent leur goût artistique. Aussitôt, le désir ardent de *tendre* vers ces parfaites académies les incite à pratiquer la



La Beauté antique.



culture physique. C'est là un fait nettement constaté. Personnellement, la visite des musées dans ma jeunesse a énormément développé chez moi le goût de la beauté plastique, de la force et de la santé, lesquelles m'ont rendu, ainsi qu'à des centaines de milliers de mes compatriotes, des services dont on exagérerait difficilement la valeur, l'étendue et la durée.

Les Grecs étaient plus clairvoyants que nous; les statues de l'antiquité grecque étaient belles parce que, pour ce peuple artiste, la beauté ne pouvait résulter que du développement normal du corps humain. Ils développaient leur corps et leur force musculaire pour être beaux. Les *araignées humaines*, si chères à l'art nouveau, leur auraient paru le comble du laid et du grotesque.



Le Pugilateur Damoxène.

CHAPITRE XIII

Prime aux faibles. - Le collier aux forts

REGLE D'ACTION

Agis d'après une maxime qui puisse devenir une maxime générale pour tous les hommes.

KANT

Je connais à Paris, non loin de chez moi, un jeune homme réformé pour faiblesse de constitution, et à qui la guerre a procuré une fortune rapide. Vous

allez en juger. Etant à la tête d'un petit commerce en août 1914, il vit tous ses concurrents solides, sains, pouvant rendre des services à la France, et lui donner leur vie (1), fermer leurs magasins, mettre le sac au dos et partir à la rencontre des barbares. Lui, trop faible pour porter le fusil, fut pourtant assez vigoureux pour ouvrir une deuxième maison, acheter une auto, courir la clientèle du matin au soir, faire dans les journaux une publicité énorme et vendre très cher aux « poilus » des articles très demandés. Débordé, il acheta une deuxième auto plus puissante, réservant la première aux promenades dominicales, qu'il faisait avec sa femme, laquelle, comblée de cadeaux et couverte de bijoux, bénissait le Seigneur de lui avoir donné un mari mal bâti, et incapable de servir son pays.

Un jour, par hasard, je suivais la ligne des boulevards avec un brave « Poilu » en permission, soldat robuste, bien planté et qui exerçait, avant la guerre, le même métier que notre réformé.

Nous rencontrons précisément ce dernier dans son auto, revenant



Brancaccio, un produit de la Culture Physique

(1) Il est à remarquer que seuls les sujets vigoureux ont l'honneur de se faire tuer pour leur pays.

d'une partie de campagne avec sa famille, femme, belle-mère, belle-sœur, etc..., la voiture débordait de gerbes de fleurs. Mon « poilu » costaud me dit : « Qu'est-ce qu'il fait là celui-là ? Il a trente ans ; il n'est pas plus malade que bien des camarades des tranchées et pourrait bien venir y faire un petit tour ». Je lui réponds : « Il n'est cependant pas assez fort, paraît-il, pour avoir l'honneur d'être sous les balles allemandes. — Eh ! bien alors, qu'est-ce qu'il attend pour faire de la culture physique ? Il sera vite accepté ensuite par le conseil de révision ! Quand donc le Ministère de la Guerre se décidera-t-il à vous confier les réformés, ajournés, auxiliaires et autres non-valeurs pour en faire des soldats comme nous ? »

Ce serait là en effet la seule Egalité, la même Justice pour tous, la vraie façon d'être tous forts et bons pour le service armé !

Quand j'eus dit à mon « poilu » que j'avais offert *gratuitement* au début de la campagne ma collaboration au Ministère de la Guerre pour développer tous les auxiliaires (vous entendez *tous*) les ajournés, et même les réformés, mon poilu ne voulut pas me croire. Je l'emmenai chez moi et lui montrai pour le convaincre, mes copies de lettres et les réponses des bureaux. Je crus qu'il allait étrangler de colère, en constatant que le Gouvernement, plutôt que d'écouter ceux qui savent, laissait les faibles gagner de l'argent, bien à l'abri des dangers, et procréer des enfants tarés qui, à leur tour, feront fortune pendant que les hommes normaux, les sujets sains, le plus précieux capital d'une nation, iront périr ou s'amoindrir sur les champs de bataille !



Un grand hall aux Ecoles de Culture Physique de Paris.

CHAPITRE XIV

La pratique des sports

Plus j'avance dans la carrière de la vie et plus je trouve le travail nécessaire. Il devient à la longue le plus grand des plaisirs et tient lieu de toutes les illusions qu'on a perdues. P CORNEILLE.

Avez-vous remarqué les goûts différents de chacun pour les sports et souvent pour un sport unique ? Il y a là, une indication précieuse en faveur du jeu libre, de l'activité sans contrainte pour personne et suivant les préférences de chacun.

Ainsi un fervent rameur ne s'amuse que sur l'eau, et dans son canot. Aussitôt qu'il a un moment de liberté, vite il le consacre au canotage, été comme hiver ; ne lui parlez pas de bicyclette, de cheval, de foot-ball ; pour lui il n'y a qu'un sport passionnant : c'est le canotage. Aussi en obtient-il une santé parfaite, de la bonne humeur, et un certain développement physique.

Empêchez ce rameur de se livrer à son sport favori, et il ne fera plus rien comme exercice physique : le goût n'y sera plus. En vain, vous lui proposerez de belles randonnées à bicyclette, des chevauchées dans les forêts parfumées par l'automne, d'étourdissantes excursions en montagne, rien ne le déridera. Il a pour toujours la nostalgie de l'eau et du « bout de bois » et rien ne sera susceptible de l'en distraire. Il cherchera des dérivatifs ailleurs que dans le sport, il ira peut-être au café, et y apprendra la manille. Ce sera un homme perdu pour l'activité musculaire et la morale n'y gagnera rien.

Voici, par ailleurs, un escrimeur passionné ; entendez-le parler du noble sport de l'épée ou du fleuret. Hors



Clarence Weber, un produit de la Culture Physique.

de cet art, rien ne compte ; il regarde avec pitié le gymnaste, le coureur, le nageur, le cycliste impénitent ; rien ne l'intéresse si ce n'est son escrime. Supprimez-lui les assauts et c'en est fini des jeux athlétiques ; il abandonnera le sport à jamais...

Voici un vélocipédiste : entendez-le parler de sa machine, de courses, de routes, de côtes, de multiplications ; il n'est heureux que dans ces conversations ou sur sa bicyclette. Retirez-lui sa petite reine d'acier, et plus rien ne l'intéressera ; il se contentera de voir courir les professionnels, vivra de souvenirs et délaissera le sport pour tout autre chose.

Il en est de même de chaque sportman passionné d'un sport quelconque. Car, malheureusement, il y a fort peu d'hommes aimant également, le vélo et la montagne, le cross-country et le canotage, la gymnastique et les haltères, la boxe et la lutte, etc..., et qui pratiquent chaque jour des exercices de culture physique pour conserver leur santé, leur beauté plastique et leur force musculaire.

Aussi, à condition que chacun pratique des exercices correctifs de culture physique (qui devraient être obligatoires pour les écoliers) nous ne pensons pas qu'il soit nécessaire d'obliger les jeunes gens à s'adonner à certains sports, chacun allant naturellement vers ceux qui l'attirent. Tous trouveraient ainsi un grand bénéfice moral et physique.

Nous croyons d'ailleurs que chacun se laisse guider par l'instinct pour le choix d'un sport. Or l'instinct trompe rarement, si j'en juge par mon propre cas et par celui des amis de ma jeunesse ; l'instinct nous a conduits dans le bon chemin. Pour moi qui, vers la vingtième année, avais un tempérament arthritique et lymphatique, et étais sujet aux douleurs rhumatismales, à la goutte et à la toux, j'eus la chance de devenir amoureux fou de la bicyclette et ma mère m'ayant offert un « cadre droit » avec caoutchoucs pleins, pesant dans les vingt cinq kilos, je me mis à arpenter les routes du Nord de la France et de toute la Belgique ; sautant, pédalant, sur les gros pavés de la région, j'attrapais des suées formidables que le port d'un gros chandail, été comme hiver, accentuait encore. J'adorais alors revenir en transpiration après avoir grimpé les côtes les plus célèbres de la région. Je



Un produit de la culture physique.

m'engageais dans les courses régionales d'amateurs; je ne perdais pas une occasion de transpirer tout en exerçant ma volonté pour vaincre les obstacles et, cela sans m'en apercevoir, bien que je remarquasse les heureux effets dont bénéficiait mon organisme. J'améliorai considérablement mon tempérament, d'abord dans le Nord, puis à Paris, par des exercices de vitesse à bicyclette et par la sudation. De lymphatique et d'arthritique, je devins nerveux et sanguin. Le changement de climat aidant (j'avais quitté le Nord trop dur, trop humide et trop froid pour Paris, le climat idéal pour moi) je me débarrassai de mes douleurs, de ma goutte, de ma toux et *je devins plus fort, plus résistant, mieux portant de 35 à 50 ans que je ne l'étais à vingt ans*. Mes douleurs qui me prenaient chaque année en hiver lorsque j'habitais le Nord de la France, me quittèrent dès mon arrivée à Paris en 1899 et lorsque j'eus (en compagnie de mon jeune ami Louis Chappellier, le sympathique secrétaire

de l'Haltérophile Club de France) parcouru à toute allure les belles routes des environs de Paris, dans nos petites excursions dominicales, et les routes les plus réputées de notre belle France en de grandes excursions de vacances. Ces randonnées satisfaisaient en même temps mon goût prononcé pour les châteaux historiques et les curiosités archéologiques de nos provinces; je joignais ainsi l'utile à l'agréable. Le désir de contempler sites et monuments m'astreignait à une salubre gymnastique et la recherche d'un bon équilibre physique par la pratique de la bicyclette (dont la sudation est le plus précieux avantage) me procurait le plaisir très profond de contempler un grand nombre des beautés de notre France.

J'adore tous les sports, mais l'alpinisme, la bicyclette et le cross-country ont toutes mes préférences. Eh! bien s'il me fallait abandonner mes trois sports favoris, je pratiquerais les autres avec une complète indifférence et peut-être qu'avant peu je cesserais tout sport, me bornant à la pratique de mes exercices journaliers de culture physique pour conserver ma santé et mes formes plastiques, en un mot pour ne pas

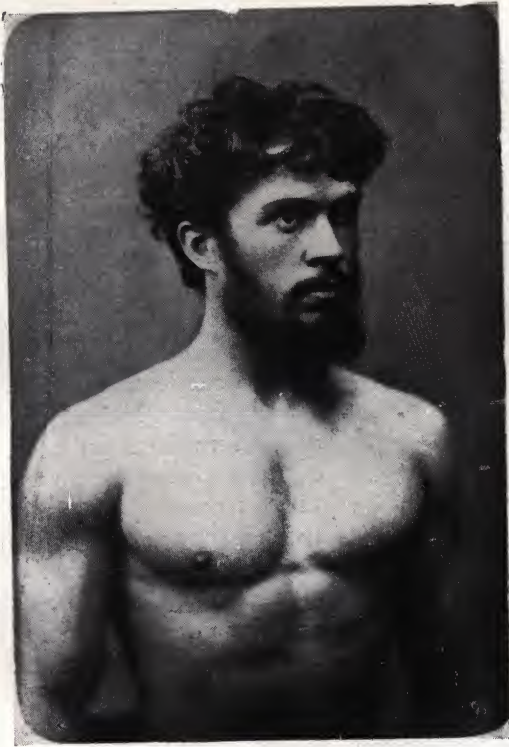


M. Roumageon, un produit de la Culture Physique

devenir précocement un vieillard comme il advient à ceux de mon âge qui n'ont aucun souci de leur corps et de leur état physiologique général.

Pour me résumer, je conclurai en conseillant la libre pratique des divers sports, chacun allant vers ceux qui l'attirent. Qui dit sport dit jeu, or un jeu, pour produire un effet salubre sur l'organisme, doit être pratiqué librement, de bonne volonté *et avec plaisir*. S'il est ordonné, il cesse de devenir récréation; il devient travail, corvée et n'intéresse plus, ne passionne plus, dès lors, ne donne pas de résultats au point de vue du développement plastique. L'ouvrier qui fait par obligation un travail de force, ne présente pas un aussi beau développement musculaire que l'athlète qui travaille par goût et par volonté pour conquérir de belles formes. C'est un fait mille fois constaté, toujours facile à vérifier, et qui prouve l'influence du cerveau sur la forme, la valeur et les aptitudes diverses du muscle.

Donc, pour retirer d'un exercice physique les avantages attendus, il faut d'abord y mettre du goût, l'aimer, et naturellement, le pratiquer à un degré suffisant. Dans ces conditions la santé retire bénéfice du sport choisi quel qu'il soit. Que chacun se livre à la pratique de son sport favori, selon ses préférences personnelles, et il s'en trouvera bien au physique comme au moral.



Le Docteur Georges Rouhet, éducateur, prêche d'exemple.
Cette photographie a été faite lorsqu'il passa sa thèse.

CHAPITRE XV

Où 50 hommes intelligents commettent les pires sottises

Les décisions d'intérêt général prises par une assemblée d'hommes distingués, mais de spécialités différentes, ne sont pas sensiblement supérieures aux décisions que prendrait une réunion d'imbeciles. Ils peuvent seulement associer ces qualités médiocres que tout le monde possède. Les foules accumulent non l'intelligence, mais la médiocrité...

Sur des questions générales, le suffrage de quarante académiciens n'est pas meilleur que celui de quarante porteurs d'eau...

GUSTAVE LE BON.
Psychologie des foules.

Un homme d'esprit, pris à part, manifeste toujours son intelligence. Réunissez cinquante hommes d'esprit en une commission et vous serez surpris de l'impression d'incapacité qu'ils donnent et de l'incohérence de leurs décisions.



Luigi Bora Milo.
un produit de la Culture Physique.

Pourquoi ? C'est parce que chacun de ces hommes d'esprit se fait d'une question une idée personnelle, excellente en elle-même, mais comme il doit faire des concessions aux quarante-neuf autres, il déforme sa propre idée. Cinquante bonnes idées déformées ainsi ne peuvent pas se fondre en une seule bénéficiant de toutes leurs qualités. Aussi, voit-on invariablement cette chose surprenante de commissions d'hommes de valeur prenant les décisions les plus abracadabrantes et dont le travail n'est plus, finalement, qu'une chose sans nom, hybride, qui scandalise forcément les gens de bon sens, mais que les cinquante auteurs soutiennent envers et contre tous parce que chacun croit reconnaître en elle au moins une parcelle de son idée primitive.

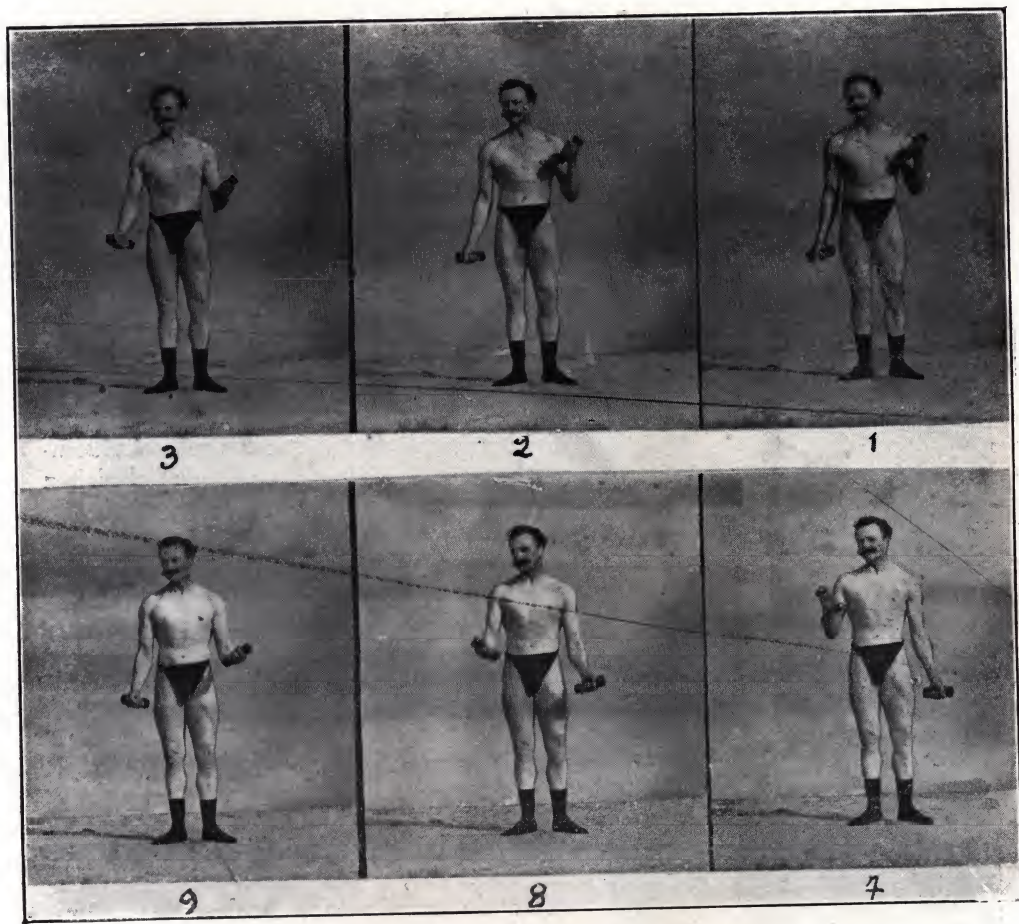
C'est ce qui s'est produit quand il a fallu prendre une décision au sujet de la préparation physique de la classe 1918.

On nomma d'abord une commission de culture physique où les compétences brillaient par leur absence.

Puis, cette commission essaya de fournir un travail. Sa bonne volonté ne put remplacer son manque d'expérience. Elle tâtonna, et finalement, après plusieurs mois de recherches, elle accoucha d'un rapport de 700 pages où il n'y avait rien que du vent, des paroles creuses, des théories, mais pas la moindre idée

pratique. Et la classe 1918 ne fut pas plus développée physiquement que ne le furent les précédentes. Seuls, l'initiative privée et le bon vouloir des sociétés sportives, donnèrent aux jeunes gens de la classe 18 les moyens de s'entraîner et de se faire des muscles.

La France est hélas ! toujours le royaume de la toute puissante *Salive*, alors qu'elle aurait tant besoin de passer de la rêvasserie à la réalisation, de remplacer ses bavards par des hommes d'action, de voir enfin régner les partisans de *l'huile de bras*.



Photographies de l'auteur prises à la Station Physiologique du Parc des Princes. — Exercices de contractions volontaires avec haltères à ressorts

CHAPITRE XVI

**Pour réussir dans une branche quelconque de l'activité humaine,
il faut :**

1^o Avoir du goût pour elle

2^o Se savoir responsable

Le monde est ce qu'il doit être pour
un être actif, c'est-à-dire fertile en obs-
tales. VAUVENARGUES.

Vous avez l'intention de placer des fonds dans une affaire d'alimentation : vous connaissez deux maisons de ce genre et avez à choisir entre elles ; l'une qui a disposé de gros capitaux, est près de faire faillite après avoir eu pour elle relations, appuis, publicité ; l'autre, partie de rien, sans capitaux, sans clientèle, sans soutiens, sans réclame, est devenue très prospère et distribue de gros dividendes à ses actionnaires. Evidemment, vous n'hésitez pas, vous choisirez celle qui, partie de rien, est arrivée au succès par le travail, la ténacité, l'énergie de son directeur et vous direz que les procédés de ce dernier sont bons alors que les errements de l'autre maison ne valent rien.



Le type de l'Hercule Farnèse est dû à la spécialisation athlétique qui crée des phénomènes mais ne fait pas des hommes complets.

Eh bien ! je ne saurais trouver de meilleure comparaison pour montrer la différence existant entre, d'une part, les excellents résultats obtenus par l'initiative privée en matière de culture physique ou de sport, initiative qui, plutôt combattue que soutenue, a pu, en 30 ans, faire subsister de nombreuses écoles de culture physique et sociétés sportives, donner le goût de la course à pied, de l'athlétisme, du football, de la boxe, de la lutte, des haltères, du vélo, de l'alpinisme, etc... à des millions de jeunes gens et d'hommes mûrs et d'autre part le néant auquel a abouti en la même matière l'Etat tout puissant qui, depuis 1815, en plus de cent ans, n'a pu réaliser en faveur de l'Education physique à l'école et dans l'armée que le néant le plus absolu.

On a établi des rapports, nommé des commissions, transformé des programmes, introduit pendant quelques années la gymnastique française dans les écoles, puis remisé les appareils parce que quelques théoriciens avaient émis certaines critiques sur cette gymnastique. On a imposé par la suite la gymnastique suédoise qu'on croyait une panacée, puis, devant ses piètres résultats, on a institué une gymnastique soi-disant éclectique et décrété obligatoire... une heure d'exercice par semaine pour nos écoliers, qui par contre sont astreints pendant la même période à 60 et même 80 heures de travail cérébral ! Après quoi, le Ministre de l'Instruction Publique s'est cru déchargé de toute nouvelle préoccupation sur ce sujet. Or il aurait mieux valu laisser simplement jouer les enfants que les astreindre à un travail musculaire aussi insignifiant.



Les écoles de Culture Physique sont dues à l'initiative privée. Depuis 1875, l'Etat n'a rien fait pour former des hommes et l'on s'étonne que nous ayons aux conseils de revision 50 0/0 de réformés et d'ajournés.

L'Etat, qui dispose de tant de moyens, n'a donc rien fait de bien.

Voyons pourquoi :

Les commissions d'éducation physique ne comprennent aucune compétence professionnelle. S'il y a vingt membres, chacun d'eux fait une proposition différente et voilà vingt projets que l'on essaye d'amalgamer et de fondre, tentant l'impossible entreprise de concilier des idées contradictoires. M. A. plaide pour la gymnastique française parce qu'il est l'ami du vice-président de l'Union des sociétés de gymnastique; M. B. opine pour la suédoise parce que son ami le docteur Y. qui n'a jamais fait de gymnastique, prétend que la suédoise est excellente. M. C. veut imposer l'escrime parce que son vieux maître d'armes lui a demandé une place dans un col-

lège. M. D. en tient pour la boxe parce que Tristan Bernard aime la boxe et que lui, aime Tristan Bernard. M. E. ne démord pas de la natation parce que son fils est un virtuose de ce sport, etc... Les vingt membres veulent concilier ce qui est inconciliable, et pour cause : ce n'est pas avec une heure par semaine qu'il est en effet possible d'effleurer ces multiples systèmes



Les cours d'instructeurs aux Ecoles de Culture Physique de Paris

d'éducation physique. D'ailleurs on veut faire de l'éducation physique, mais à condition que cela ne coûte rien ou très peu ; il ne faut pas non plus empiéter en quoi que ce soit sur les programmes déjà trop chargés de l'instruction publique. On impose encore que les maîtres chargés d'enseigner la culture physique soient ceux qui font les cours de lettres ou de sciences et qu'ils

deviennent, par-dessus le marché, responsables des accidents qui pourraient survenir. On veut faire les plus grandes choses avec les plus petits moyens.

Bref, on tombe dans l'impossible et on n'arrive à rien à force de vouloir ménager la chèvre et le chou.

Le particulier, au contraire, doit avoir le feu sacré, car il s'apercevra vite qu'il ne peut compter que sur lui-même. S'il veut de la publicité, il faudra qu'il la paie, car pas un journal ne parlera de lui s'il ne passe à la caisse. Bien plus, il sera en butte aux jalousies et aux mesquines manœuvres de ceux qui voient dans tout progrès une atteinte à leur manière de penser ou de faire.

Il aventurera ses capitaux, bien heureux déjà s'il ne se ruine pas, car les entreprises nouvelles, honnêtes ou nécessaires ont toujours du mal à percer tandis que les entreprises malsaines, avilissantes, causes de scandale, sont assurées de faire florès. Une preuve récente en est dans le succès de ces films cinématographiques soi-disant « policiers » aussi stupides qu'invraisemblables, où l'on ne voit que bandits, assassins, voleurs et espions. Tous les jeunes criminels d'aujourd'hui ont puisé là l'inspiration de leurs méfaits. Et les établissements qui lancent ces films ne désemploient pas, grâce à la publicité des grands journaux intéressés dans ces exploitations.

Si le particulier réussit là où l'Etat n'arrive à rien, c'est qu'il a le feu sacré, l'enthousiasme et la foi qui soulèvent les montagnes, c'est que son intérêt personnel est en jeu, tandis que les bureaucrates de l'Etat n'ont pour armes que leurs facultés anémiées de ronds de cuir, ennemis du progrès.

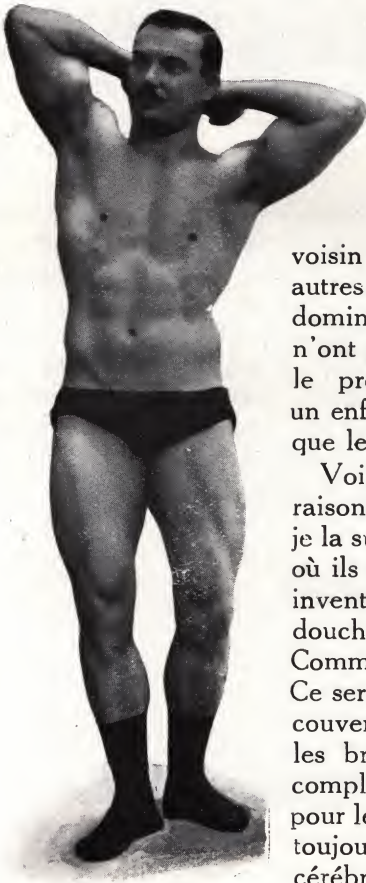
Un travail fait sans goût est destiné à périr. Sans grandes ressources, la culture physique fut créée en France par des particuliers. Il existe plus de quarante écoles fort prospères et pourtant aucun directeur d'école n'a été appelé à faire partie de la commission de culture physique. C'eût été trop simple et on se demande, avec inquiétude pour l'avenir de notre nation, quand ceux qui nous dirigent sauront se dégager de l'innombrable fatras de préjugés dont chacun est un terrible frein bloquant à fond la marche du Progrès.

CHAPITRE XVII

Le froid humide ennemi des muscles et de l'organisme.

« L'homme est un enfant né à minuit. Quand le jour paraît, il croit que le jour n'a jamais lui. »
(Proverbe chinois).

Quand un jeune homme de dix-huit ans se lance dans la vie, il voit tout en rose, tranche d'avance toutes les difficultés, et, tel Guzman, ne connaît pas d'obstacles : il croit réussir là où tous les autres ont échoué, et riposte à tout : Oui ! un tel n'a pas réussi, mais moi !...



Quand un homme fait ses débuts en éducation physique, il s'évertue à innover, recherchant ce qui n'existe pas chez le voisin et se préoccupant de ne rien faire comme les autres ; il croit se donner un cachet d'originalité et dominer par là ses pauvres petits prédécesseurs qui n'ont pas fait ce qu'il va faire : il oublie que, comme le proclame la sagesse chinoise, « l'homme est un enfant né à minuit. Quand le jour paraît, il croit que le jour n'a jamais lui ».

Voilà donc notre jeune débutant qui se tient ce raisonnement : « Les autres se servent de telle chose, je la supprime ; où ils font un rond, je mets un carré ; où ils ont un carré, je colle un rectangle et me voilà inventeur ! X... douche après l'exercice ? Moi je doucherai avant ; oui, mais X douche déjà avant. Comment faire ? Si je douchais au milieu du travail ? Ce sera une nouveauté. X. fait travailler les athlètes couverts ? Moi, je les ferai travailler nus. Y. permet les bras nus en été ? Moi, j'ordonnerai le corps complètement nu en plein hiver (pas pour moi, mais pour les autres). X. et Y. veulent que l'homme gagne toujours dans la voie du progrès et perfectionne sa cérébralité ? Moi je préconiserai le retour à l'âge de pierre, je ferai aller les hommes tout nus en hiver, je les ferai grimper aux arbres, courir à quatre pattes comme les singes, traverser les fleuves à la nage.

Une preuve vaut mieux qu'un long discours. L'instructeur Rouiller.

plonger dans l'eau glaciale ; ils passeront leur journée à s'occuper de leurs muscles et j'appellerai cela la méthode naturelle ou celle des sauvages. Ça

épatera les bourgeois de voir des hommes changés en singes, et, à défaut d'adeptes de mon innovation, j'aurai des spectateurs qui s'emballeront d'autant plus pour ma méthode qu'ils n'auront pas à la pratiquer.

Que devient dans tout cela l'expérience séculaire des peuples qui les a déterminés à se couvrir de peaux de bêtes pour se défendre du froid et de l'humidité ? On semble l'oublier, et cela ne présente pas d'importance pour les inventeurs de vieilles nouveautés, car leur expérience suffit à tout. C'est, une fois de plus, l'enfant qui vient au monde à minuit et qui crie au miracle en voyant le jour luire. Ce qui est connu de longtemps par les autres est nouveau pour lui.

Si de longues années de pratique journalière avaient appris à ce débutant à connaître les méfaits du froid, il s'empresserait de se méfier de cet ennemi du muscle. Mais voilà : il débute et se croit obligé de préconiser ce qu'il pense être du nouveau, ce que tous les pratiquants expérimentés de l'athlétisme ont abandonné après examen et pratique.

Voici d'ailleurs ce que nous enseigne sur ce sujet l'expérience séculaire :

Dès que les premiers hommes eurent constaté les méfaits du froid, ils se hâtèrent de tuer des animaux pour se couvrir de leurs peaux, creusèrent des trous dans la terre pour mieux se préserver et s'ingénierent de toutes les façons à lutter contre cet ennemi invisible qui leur retirait toute force. Ce fut par nécessité qu'ils vainquirent le froid.

De nos jours, on peut encore constater les effets que produit le froid sur les organismes des hommes les plus forts : non seulement dans les pays froids mais dans les pays tempérés comme la France. Voyez plutôt les milliers de soldats évacués pour rhumatismes, sciatiques, et accidents trophiques, contractés dans les tranchées en hiver.

Tous ceux qui, par métier, sont obligés de découvrir par temps froid une partie de leur corps voient cette partie atteinte de raideur, de douleurs, de rhumatisme et finalement d'ankylose comme les bouchers des abattoirs qui travaillent les bras nus, et les hercules de foire et de place publique : presque tous ont de l'ankylose partielle des coudes produite par le froid ; les blanchisseurs sont dans le même cas.

L'athlète Poiré à une ankylose partielle du coude gauche ; il ne peut mettre l'avant-bras qu'à angle droit avec le bras ; la flexion complète de l'avant-bras sur le bras est devenue impossible. Il attribue ce fait au froid, car pendant l'été il est mieux, la flexion s'accroît, mais l'hiver il peut à peine bouger le bras.

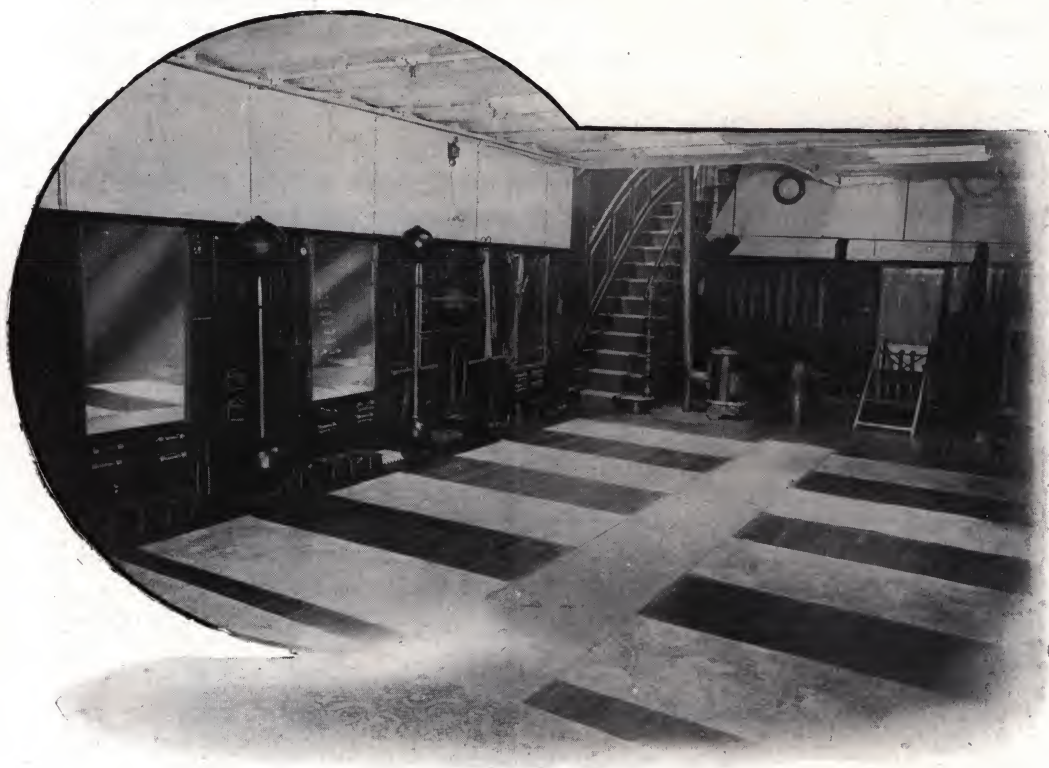
Tous les bouchers d'abattoir sont perclus de douleurs vers trente cinq ans. Le travail dans les courants d'air et l'exposition aux intempéries les tuent, disent-ils, et en effet ils meurent jeunes malgré la force acquise dans un métier des plus sains qui soient, car il est pratiqué en plein air, au milieu des émanations de la viande fraîche, du sang chaud, etc...

Comme me disait un vieux paysan racorni, ridé avant l'âge « le grand soleil, la pluie, tout ça c'est excellent pour les récoltes, mais pas pour les hommes, ça les mûrit trop vite ».

En cela comme en tout, la vérité se tient dans un juste milieu. Une promenade au grand air pendant une journée vous abat, vous calme, et vous donne un sommeil de plomb : c'est excellent pour la santé. Mais rester conti-

nuellement exposé aux intempéries, être pendant tout l'été séché par le soleil ou pendant l'hiver exposé au froid n'est plus qu'un genre d'existence déprimant et mauvais pour l'organisme.

Les rameurs qui s'entraînent les bras nus se plaignent souvent de douleurs dans ces membres. Le fait est même si bien connu que ceux qui prennent part aux régates portent des chandails épais en laine pour conserver au muscle sa chaleur et par là toute sa valeur. Dès que le muscle est refroidi, il perd sa force et n'obéit plus aussi facilement au cerveau ; de plus il est sujet à se rompre par le froid ; les boxeurs américains, et ils s'y connaissent, ne s'entraînent jamais qu'en *maillot de laine*.

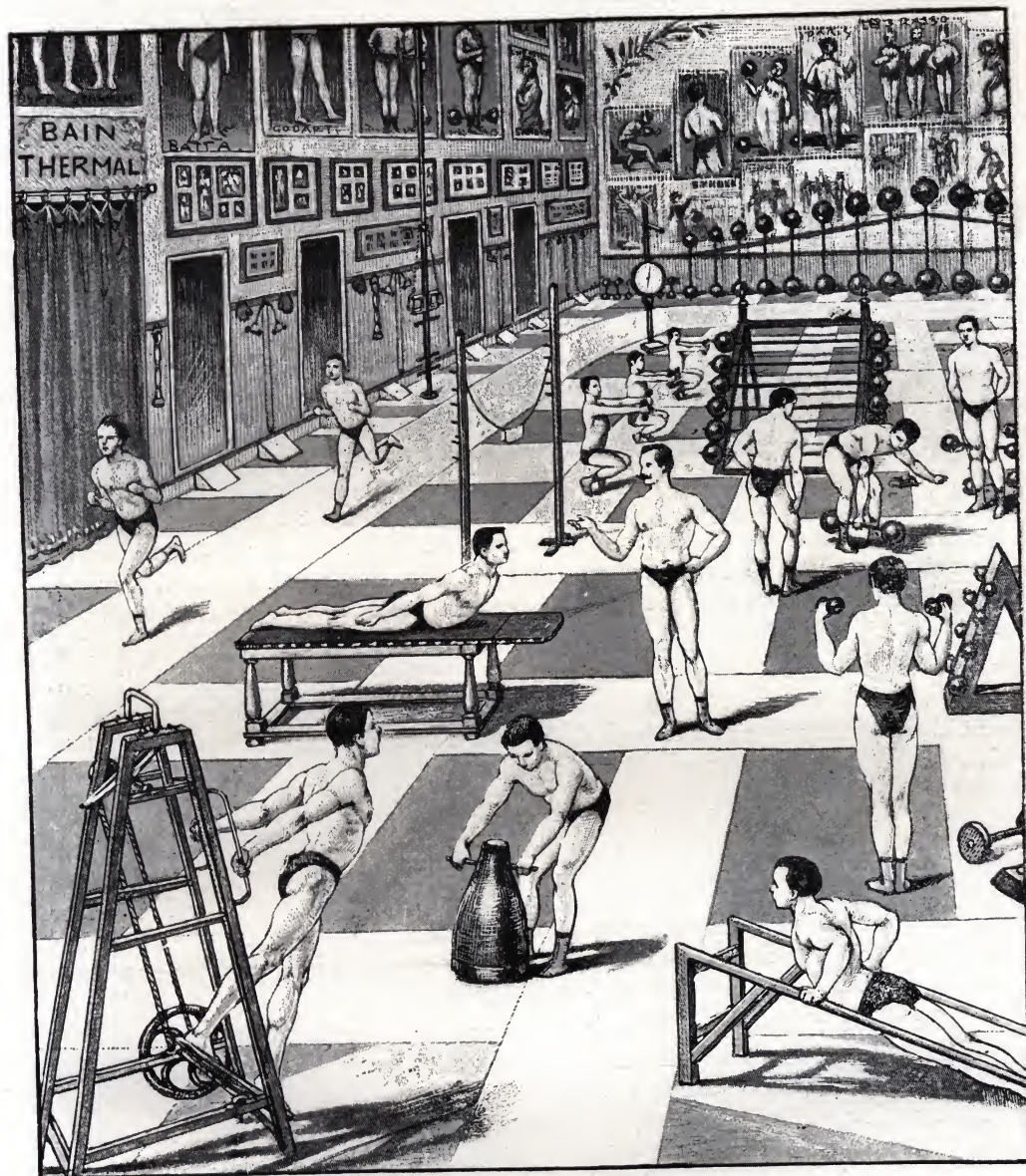


Une salle de culture physique doit être chauffée l'hiver.

A dix-sept ans, je m'entraînais à Lille à la Société de gymnastique « La Française ». C'était un vaste local haut et froid malgré le petit poêle qu'on y allumait en hiver. Je constatai l'hiver que ma force déclinait, que mes muscles n'obéissaient plus, car je m'entraînais en maillot de corps, les bras nus ; j'avais des douleurs articulaires surtout aux coudes et aux épaules. Dans mon ignorance de gamin, je cherchais vainement l'explication de ce phénomène. J'avais des amis dans le même cas : plusieurs gymnastes se rompirent des muscles l'hiver et par la suite, lorsqu'il faisait froid, nous ne nous entraînions plus.

Un jour je revêtis un gros chandail de canotier et peu après mes douleurs

cessèrent ; la force me revint quand les muscles furent au chaud et je compris que le froid était un ennemi de la force et des organes en général.



L'hiver on commence une leçon de culture physique par une séance de course à pied pour accélérer la circulation du sang en échauffant les muscles.
(La première Ecole de Culture Physique qui fut fondée en France en 1886).

Les cultivateurs se mettent en bras de chemise, l'été pour la moisson, mais ils se couvrent soigneusement de laine pendant l'hiver parce que, disent-ils, ils craignent les douleurs et le vieillissement précoce causé par le froid. Le docteur Rouhet qui est un partisan du retour à la nature par une vie

plus saine, raconte que tout jeune il avait toujours trop chaud; alors, pour montrer qu'il ne craignait pas le froid, il sortait sans pardessus en plein hiver. Il s'aperçut bientôt que sa force diminuait et surtout sa résistance; et il se rendit compte alors que *la lutte incessante de son organisme contre le froid lui était préjudiciable*. Il cessa aussitôt de faire autrement que les autres et s'en trouva bien. Les débutants commettent toujours les mêmes erreurs que les « anciens jeunes ».

Le froid humide est non seulement préjudiciable aux muscles, mais il est néfaste pour les organes. Sur l'intestin, il détermine des coliques, des diarrhées, etc... Les Chinois et les Japonais qui sont de fins observateurs et connaissent ce fait, n'ont pas d'autre façon de se purger que de se mettre l'abdomen à l'air pendant la nuit; dès le lendemain, l'intestin fonctionne comme s'il avait été soumis à un traitement interne.

Les médecins recommandent la ceinture de flanelle sur l'abdomen à tous les déséquilibrés de l'intestin, entériteux, dyspeptiques, etc... et dénoncent le froid comme un ennemi implacable de la région abdominale.

Le froid humide est l'origine d'un grand nombre de tuberculoses dans les pays tels que l'Angleterre, la Suède, la Hollande, le nord de la France, etc. Enfin, le froid paralyse le développement cérébral; il est à remarquer que les peuples vivant sous les latitudes proches des pôles ne produisent rien ou presque rien dans le domaine des lettres et des arts. Les Patagons, Lapons, les Groënlandais ne se sont jamais signalés par l'activité de leur vie intellectuelle.

Bien des hommes à grande activité cérébrale, travailleurs de l'intelligence, affirment qu'ils produisent moins pendant l'hiver. C'est du reste un fait d'observation courante que le travail intellectuel est difficile en plein air, dans un camp, à bord d'un bateau, etc.

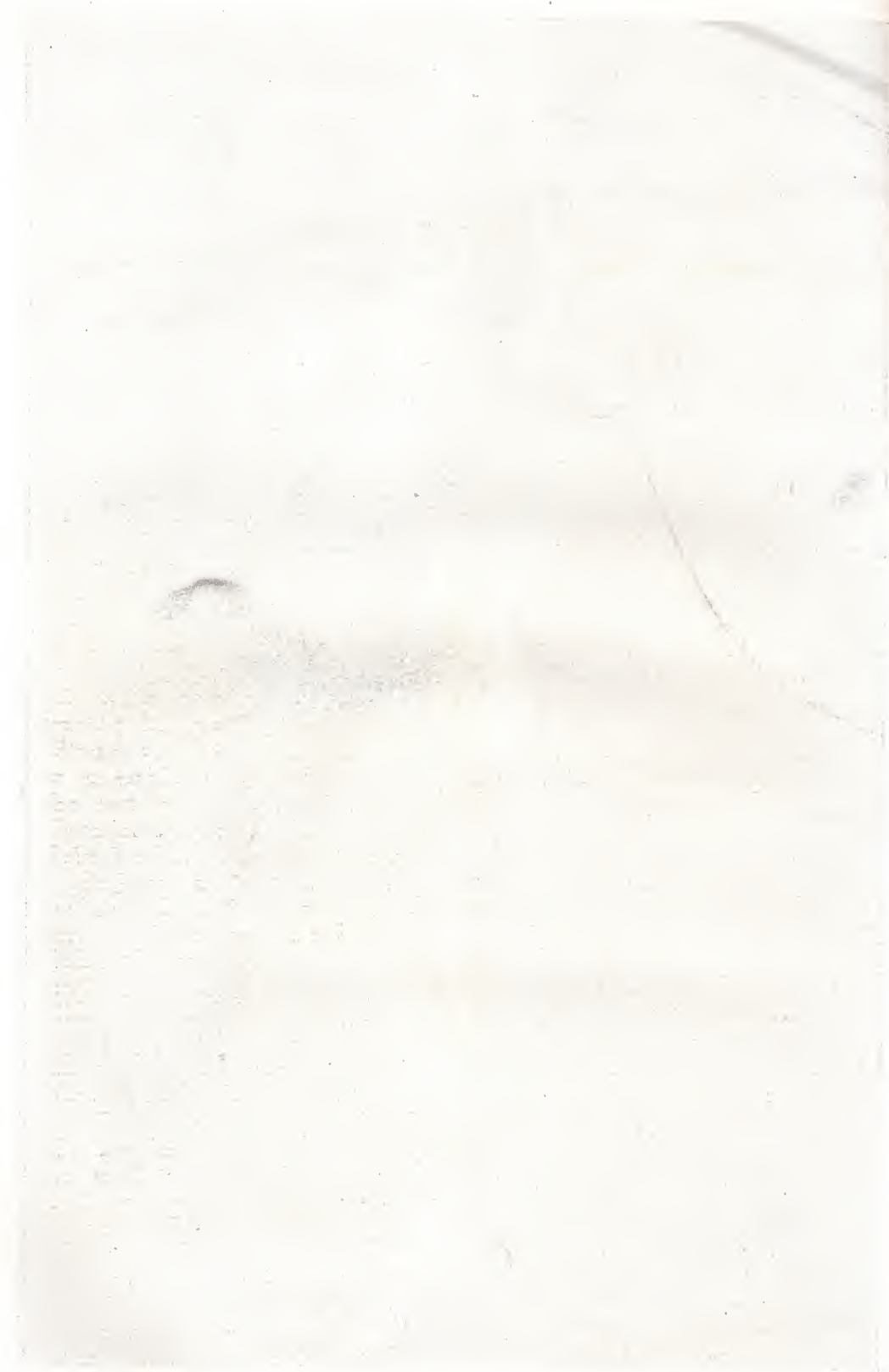
Tous ces exemples nous prouvent combien les grands froids sont préjudiciables à tous les organes. On peut d'ailleurs en dire autant de la trop grande chaleur. Nous sommes faits pour vivre dans une température moyenne. L'expérience des siècles passés nous le démontre. Vouloir sortir de cette vérité c'est retomber dans une erreur qui a fait déjà faillite bien des fois et c'est se montrer non un innovateur mais un ignorant des enseignements du passé.

On peut ajouter que le refroidissement du corps constitue une perte d'énergie considérable. Un abaissement de température de 1 degré pour 10 kilogrammes de muscles seulement, consomme une quantité de travail capable d'élever mille kilos à la hauteur de deux mètres. Le seul moyen de réparer une perte de ce genre est de mettre du charbon dans le poêle humain, autrement dit de manger. Et voilà pourquoi les gens des pays froids sont forcés de manger beaucoup (1). Un cheval tondu mange plus qu'un cheval qui a gardé son poil parce qu'il se refroidit davantage.

(1) Inversement les habitants des pays chauds ont presque toujours très gobres.



Mme LOULI D., un produit de la Culture Physique, photographie prise après la quarantaine. Les concurrentes devront se rapprocher de la forme ci-dessus.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
CHICAGO, ILL. 60637
U.S.A. AND CANADA
OTHER COUNTRIES: SEE LIST OF AGENTS
ON INSIDE FRONT COVER

CHAPITRE XVIII

Aux Mères de Famille

Il faut combattre le principal fléau de la dépopulation : la prostitution

« Se marier quand on est jeune et sain, choisir une fille honnête et saine, l'aimer de toute son âme et de toutes ses forces, en faire une compagne sûre et une mère féconde, travailler pour élever ses enfants et leur laisser en mourant l'exemple de sa vie : voilà la vérité; le reste n'est qu'erreur, crime ou folie. »

A. THEURIET.

« La femme la plus vertueuse est celle dont on parle le moins. » (THUCYDIDE)

Une jeune fille vient d'avoir vingt ans; enfant hier encore, elle s'aperçoit qu'elle est devenue femme; devant son miroir, elle s'intéresse à sa féminité, admire l'éclat de ses yeux, la blancheur de ses dents, la fraîcheur de son teint, la finesse de ses traits, le sourire de ses lèvres et découvre que son corps prend cette suave plénitude qui impressionne, attire et émeut.

Elle devine que ce ne peut être seulement pour soi-même que la nature lui a accordé tant de charmes; elle cherche autour d'elle l'homme digne de tant de trésors, celui qui, selon l'éternelle loi humaine, doit devenir son époux. Le fruit précieux est mûr, mais hélas! personne ne se présente pour le cueillir, parce qu'il faut se déranger, tendre le bras pour le prendre sur l'arbre et s'engager à ne plus en chercher d'autres... Et combien y en a-t-il, pendus aux branches, de ces beaux fruits, propres à satisfaire l'appétit des jeunes gens et qui attendent en vain.

O Mères de famille! vous qui avez de belles jeunes filles pures, fraîches et toutes prêtes à remplir leur devoir de bonnes Françaises qui est de se



Les Miracles de la Culture Physique féminine sont à la hauteur de ceux qu'on réalise du côté masculin.

marier, d'avoir des enfants et de rendre un homme heureux, participant ainsi à l'édification de la fortune de la France, par l'augmentation de la population, vous attendez quelquefois de longues années avant qu'un prétendant vienne demander la main d'une de vos filles ; parfois vous attendrez toujours et, telle sœur Anne, vous ne verrez jamais rien venir. Pendant ce temps votre jeune fille se morfond ; elle soupire en vain après celui qui serait destiné à lui plaire et à qui elle se donnerait avec joie pour toujours, car il serait le père de ses enfants !

Elle arrive à vingt-cinq ans, c'est grandement l'âge du mariage !

Bientôt vingt-huit ans ! il est maintenant bien tard. Trente ans arrivent ! elle commence à désespérer. Enfin vers 35 ans, les belles couleurs de la jeunesse s'envolent avec les illusions et cette fille dont le cœur contenait des trésors d'amour destinés à son mari et à ses enfants manifeste maintenant son dégoût de la vie, devient triste, se dessèche, s'aigrit ; il y a une vieille fille de plus dans notre France...

Mères de famille qui avez peiné pour élever votre enfant, qui avez veillé sur elle pour la préserver de tous les pièges qui guettent la jeune fille, savez-vous pourquoi votre fille n'a pas été demandée en mariage malgré toutes ses qualités ? C'est parce que n'existe pas la loi qui assurerait le bonheur de votre fille, la loi *prohibant la prostitution*, la loi qui devrait arrêter ce honteux trafic de vente et de location de la femme convertie en chair à plaisir et qui supprimerait une plaie déshonorant la France du XX^e siècle. Car en France la prostitution n'est pas seulement permise : elle est officiellement protégée puisqu'elle paie patente sous forme de maison de tolérance. Pire ; elle est presque glorifiée : nos bons journaux d'avant la guerre parlaient avec emphase des aventures, villégiatures et déplacements des grandes horizontales ; celles-ci étaient reçues partout dans le meilleur monde, dans les soirées où, sous prétexte de comédie, de chant, ou de musique, on les laissait exhiber des toilettes de 10.000 francs rehaussées de bijoux, de perles et de bijoux extravagants. Bien souvent de cet amas de dentelles ne sortait qu'à grand peine une méchante voix aigrette d'où l'on pouvait déduire le genre d'études auquel s'étaient consacrées ces prétendues artistes. Tout le monde savait qu'au théâtre elles touchaient des appointements infimes, mais personne ne s'étonnait que ces soi-disant actrices eussent sur elles 100.000 francs de bijoux et pussent coudoyer les jeunes filles de bonne famille.

Mères, sachez que la prostitution peut disparaître si vous le voulez ; unissez-vous, formez une ligue et réclamez du Gouvernement la suppression du marché de bétail humain dont voici les prodigieuses conséquences :

Beaucoup de jeunes gens ne se marient pas parce qu'ils trouvent partout des femmes paresseuses, vicieuses, gourmandes, menteuses, dépravées, qui se vendent à tous et à tout prix, soit pour ne pas travailler, soit par vice, soit par gourmandise ; femmes rarement intéressantes, à qui le mensonge sert de principale règle de vie, se posant en victimes mais rebelles à tout travail. (Essayez de leur en procurer et vous verrez quel succès vous obtiendrez). Les jeunes gens se marieraient pour la plupart de bonne heure, s'ils n'étaient pas sollicités par le troupeau des hétaïres de tout acabit qui s'empressent de les détourner du mariage par toutes sortes de raisonnements spécieux tels que ceux-ci : Un ménage coûte cher à entretenir, une femme coûte cher à habiller,

elle vous enlève votre liberté, etc..., etc... tandis que l'hétaïre se contente de peu. Comme dit l'autre, elle se rattrape sur la quantité!

Autre raison : la jeunesse ; il faut, paraît-il, attendre qu'elle se passe, profiter de la vie... Avant de vieillir, le jeune homme se laisse convaincre ; il veut faire comme tout le monde, il ne pense pas à se marier jeune, puisqu'il peut s'offrir toutes les variétés de femmes possibles. Ainsi il se laisse peu à peu gagner par la corruption. Puis « tant va la cruche à l'eau qu'à la fin elle se casse » ; un jour, le jeune homme tombe malade : la prostituée lui a fait un « cadeau » de sa façon, cadeau dont il se serait bien passé, et qui, à défaut de soins énergiques, le handicapera pendant de longues années, lui et sa descendance. Autre conséquence : la prostituée qui se dégoûte du contact continu de « clients » s'adjoint un amant de cœur lequel, voyant les affaires prospérer, se laisse vivre, ne veut plus travailler. Il arrive encore que le souteneur, livré à l'oisiveté, pendant que son associée « travaille », et ayant de quoi s'habiller, se promène et cherche une aventure. Fatigué de la femme de mauvaises mœurs, il donne sa préférence aux jeunes filles honnêtes, ouvrières, employées, bonnes d'enfants ; il a aussi l'arrière-pensée de se ménager une poire pour la soif et une remplaçante pour continuer les affaires lorsque son hétaïre sera devenue trop usagée. Malheur aux pauvres femmes qui se laisseront prendre à la parole du marchand de chair humaine ! Sous le prétexte d'un voyage ou d'une bonne place à l'étranger, elles seront livrées à des maisons de tolérance d'où elles ne pourront plus s'enfuir que dégradées à jamais !...

Bref le bilan de la prostitution est le suivant :

- 1° Corruption morale et empoisonnement physique des jeunes gens ;
- 2° Existence d'un clan de souteneurs, individus ne travaillant pas e qui, à leur tour, corrompent des jeunes filles honnêtes ;
- 3° Impossibilité de se marier pour des centaines de milliers de jeunes filles ;
- 4° Dépopulation de la France et *abandon de la vie de famille* (base de la richesse et de la moralité d'une nation).

Pères et Mères de famille, exigez de vos futurs députés, *l'engagement solennel d'abolir la prostitution en France!* Vos fils ne seront plus malades et vos filles se marieront. Vous contribuerez ainsi à la fortune de la France par l'accroissement de sa population et l'élévation de sa moralité.

CHAPITRE XIX

La Lutte pour la Vie

exige une méthode de culture physique simple, réclamant peu de temps, efficace, ne visant que l'acquisition de la grande santé et rejetant tout ce qui pourrait nuire au développement de la cérébralité

Toute force qui n'a pas pour guide la
Moralité, est une force mauvaise ou
aveugle. E. D.

La journée de tous est prise par les affaires; toute perte de temps est impossible. Depuis le riche banquier jusqu'au modeste manœuvre, tout le monde est pressé, affairé, n'a pas une minute à perdre. Dès lors toute méthode de culture physique qui exigerait une grande perte de temps est vouée à l'insuccès, car personne ne la pratiquera alors même qu'elle serait supérieure à toutes les autres.

Il ne peut donc être question de *mettre le public à la portée d'une méthode*, mais bien de *mettre une méthode à la portée du public*.

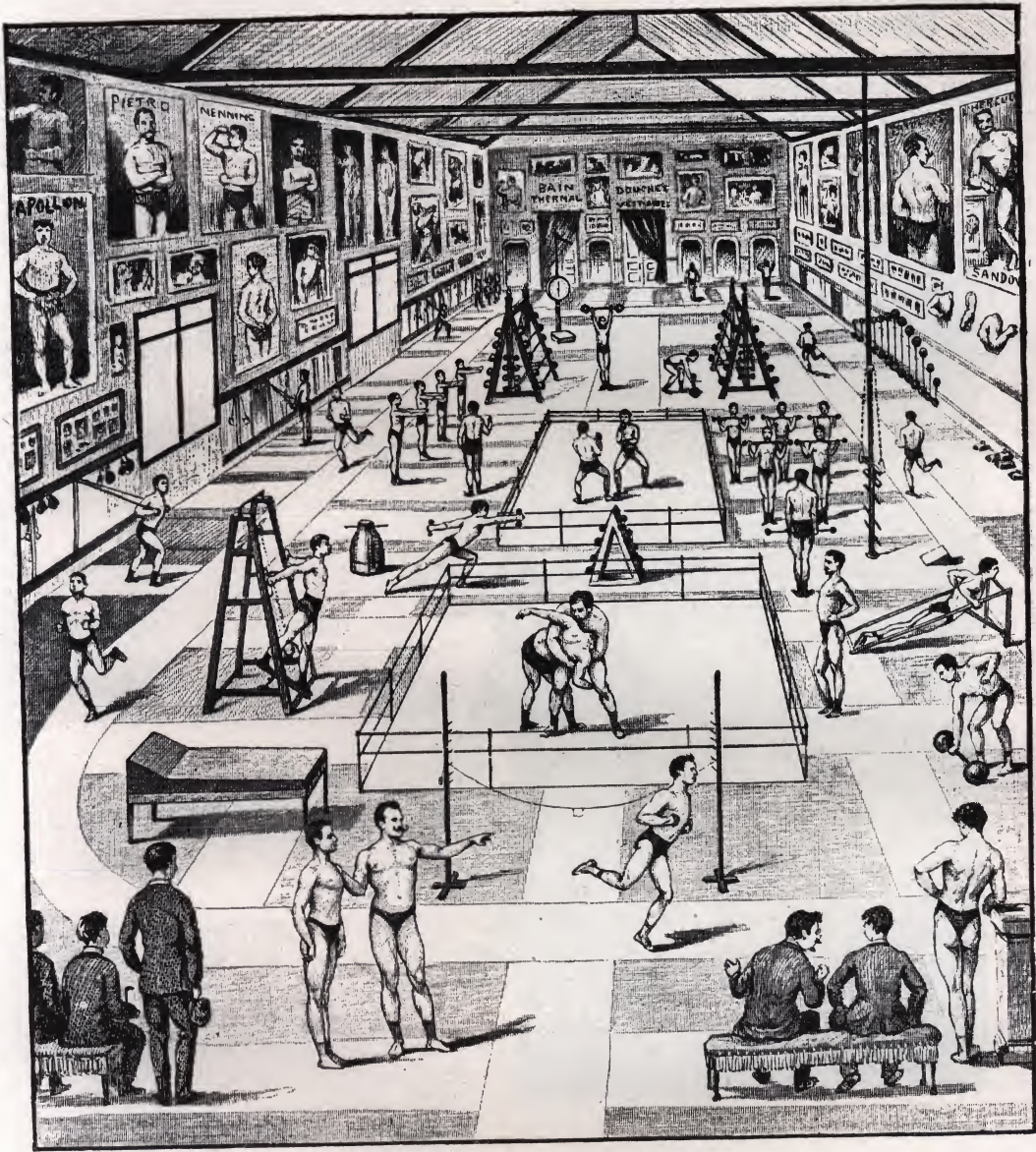
Il ne faut pas espérer, à notre époque, que des gens se dérangent de très loin pour se livrer à des exercices physiques. Un voyage d'une heure les transportant de la grande ville à la campagne leur paraîtra trop long. Donc on se trompe en voulant lancer une méthode pour laquelle on commence par décider :

- 1° Qu'elle exigera de se mettre nu;
- 2° Qu'elle se pratiquera en plein air et à la campagne;
- 3° Qu'elle comprendra deux heures d'exercices;
- 4° Qu'elle se terminera par une douche froide ou par un bain froid, suivi d'une friction sous le prétexte que l'exercice doit se faire à l'état de nudité, en plein air et assez violemment pour provoquer la transpiration et que c'est l'hydrothérapie froide qui fortifie. Toutes ces exigences sont louables si l'on se place au point de vue technique *pur*; mais, dans la pratique, il en est tout autrement, parce que peu de personnes veulent travailler le corps nu, et que peu supportent sans inconvénient et même sans danger le grand air et le froid. Fort peu ont le temps de passer une ou deux heures à s'exercer, et l'eau froide ne convient pas à tous: elle est contre-indiquée aux personnes d'âge mûr, aux ultra-nerveux.

Aussi une telle méthode éloigne-t-elle de l'exercice quatre-vingt-dix pour cent de ceux qui voudraient pratiquer la culture physique.

Si les grandes personnes sont pressées, les enfants ne le sont pas moins. Les écoliers n'ont pas une minute à perdre, ils ont devoirs sur devoirs, leçons sur leçons; on ne les nourrit pas au point de vue intellectuel, on les

gave jusqu'à l'étouffement, jusqu'à l'intoxication. Au point de vue physique, c'est beaucoup plus simple; un professeur de gymnastique vient une demi-heure par semaine faire aligner 50 ou 100 enfants sur deux rangs et, après



3^e Ecole de Culture Physique de Lille, fondée en 1895.

Les gens pressés n'ont pas le temps d'aller à la campagne pour faire du sport, c'est pourquoi les écoles de culture physique s'installent de préférence dans le quartier des affaires en plein centre de la ville, pour éviter une perte de temps aux commerçants et aux intellectuels. On prend alors le bain d'air sans crainte de refroidissement.

quelques exercices d'ensemble (exercices à mains libres qui ne peuvent donner de résultats) il appelle un enfant aux agrès de gymnastique; le temps

de faire passer rapidement chacun à tour de rôle et la leçon est terminée; chaque enfant a travaillé deux minutes au plus et encore a-t-il fourni un effort presque toujours trop violent et disproportionné à sa force et à son état de développement.

Réformons donc les lois et les usages scolaires pour arriver à nous occuper du corps de nos enfants, au même chef que de leur esprit, et cela pour le grand bien de la race française. N'ayons pas peur de rendre nos enfants trop forts, nous n'en sommes pas encore là. D'ailleurs comme on dit dans la marine « trop fort n'a jamais cassé ». La lutte pour la vie exige actuellement des jeunes gens forts physiquement; seront seuls capables de triompher ceux qui seront vigoureux et bien équilibrés. S'il y en a par hasard qui soient trop forts, ils n'auront jamais besoin de revenir en arrière. Ce sera tout à leur avantage. Les peuples forts et moraux seront toujours les vainqueurs. On n'est jamais trop fort quand on est... moral... parce que la force qui a pour guide la moralité est une force clairvoyante et qu'elle constitue un bienfait divin.



Un torse antique de toute beauté.

CHAPITRE XX

La Culture physique moderne par la Culture cérébrale

La volonté est le premier des muscles.
A. BOURDONNAY-SCHWEICH.

L'histoire du monde, considérée à ce point de vue spécial, a démontré que les Anciens, eurent, sur le développement du corps humain, de merveilleuses conceptions. On pourrait même soutenir sans absurdité que nous n'aurions qu'à les imiter en tout pour revenir au temps de Périclès où, sous le plus beau des cieux, chacun prenait soin de son corps et tenait à ne montrer que des formes harmonieuses.

Malheureusement, les temps sont révolus où l'entraînement physique constituait la principale occupation de l'homme; la lutte pour la vie, si âpre de nos jours, nous oblige à consacrer presque tous nos instants au travail si nous voulons faire face aux innombrables exigences de la vie moderne et à son continuel renchérissement. De plus, la mode, les mœurs, les lois, les préjugés nous interdisent à tout jamais de nous promener dans le costume d'Adam avant le péché. Que les apôtres du grand air à outrance, des bains de soleil et des bains d'air essaient seulement de se promener les bras nus dans une grande ville ou aillent courir cent mètres au Bois de Boulogne avec un simple caleçon de bain pour tout vêtement, ils verront qu'après avoir été « passés à tabac » par les représentants de l'autorité, ils connaîtront les douceurs du « violon », heureux encore si on ne les incarcère pas dans un asile d'aliénés.



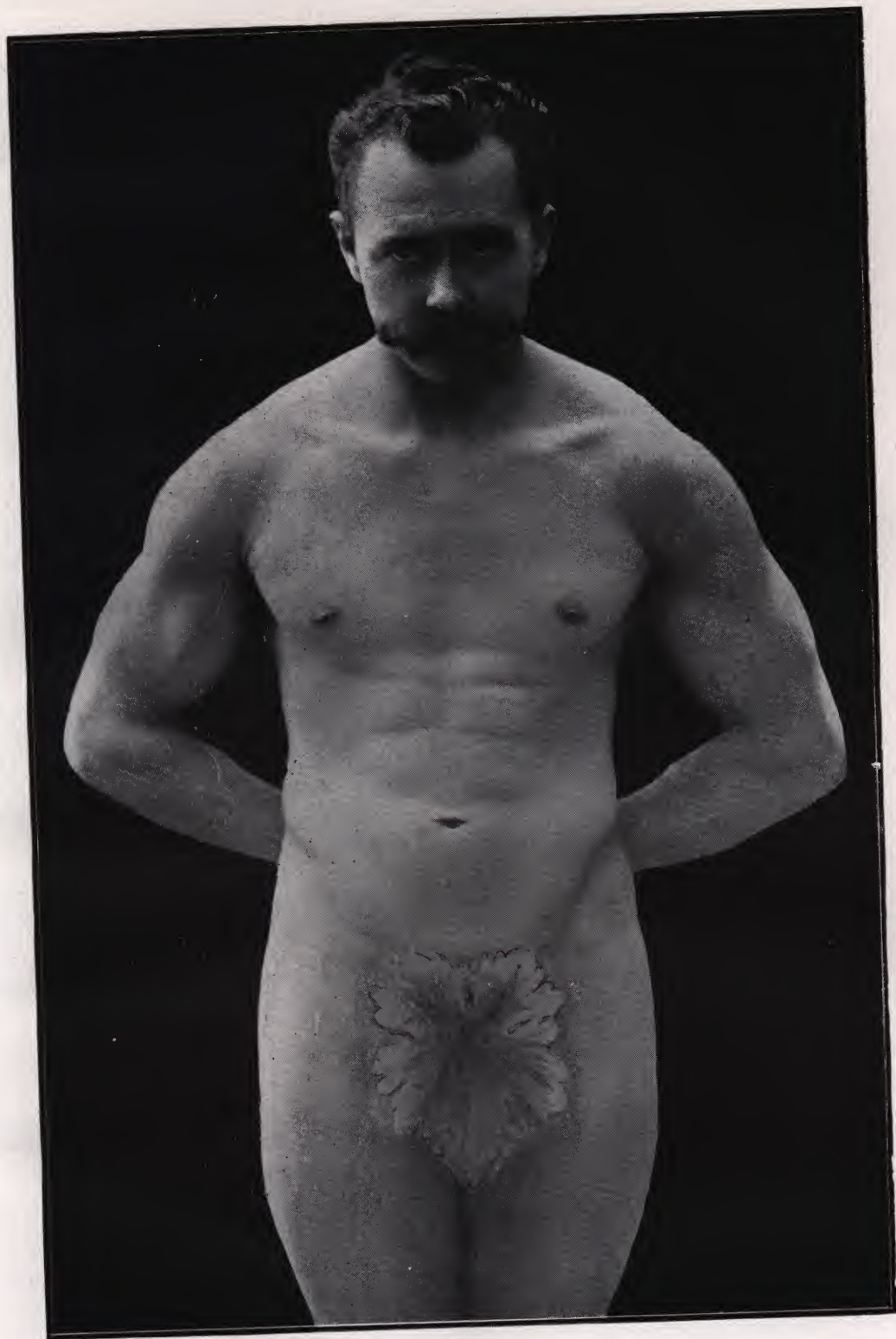
Le boxeur Pigot, développé par la Culture Physique.

Nous sommes étroitement garrottés par une foule de conventions, de préjugés de tous ordres, d'autant plus enracinés qu'ils sont plus anciens, conventions souvent idiotes et anti-naturelles, mais qui ne nous en tiennent pas moins solidement; et nous pouvons d'autant moins nous dégager de ces liens tenaces que les lois elles-mêmes les consolident. On peut citer dans cet ordre d'idées: la mode qui ne nous permet pas de nous promener en maillot léger durant les grandes chaleurs; celle qui nous oblige à sortir avec des chapeaux ridicules; les convenances qui nous interdisent de recevoir en été un visiteur en bras de chemise sans être qualifié de goujat ou de rustre.

Bref, il est inutile d'essayer de revenir en arrière, et de faire revivre ces époques lointaines où l'homme pouvait se promener à moitié nu pour faciliter sa respiration cutanée. Au reste il existe trop de mal bâtis qui ont intérêt à dissimuler leur misérable anatomie; puis les tailleurs et chemisiers, la foule de ceux qui vivent de la mode et de l'exploitation intense de ses artifices se lèveraient comme un seul homme, appuyés par les protestations véhémentes des journaux de la spécialité, afin d'empêcher le vote d'une loi qui nous permettrait de nous passer d'une grande partie de ces objets manufacturés par cette lucrative industrie.

Dans notre siècle de lutte fiévreuse pour la vie, c'est avec son cerveau qu'on arrive à augmenter son chiffre d'affaires; il faut énormément d'argent pour vivre; nous avons tous les jours de nouvelles contributions à acquitter, de nouvelles exigences à satisfaire, de nouveaux désirs à assouvir, bien souvent de nouvelles passions à contenter. Ce sont des appartements plus confortables, des meubles plus luxueux, des vêtements plus riches. Les loyers sont plus chers, le prix des vivres augmente chaque jour; il faut de l'argent, beaucoup d'argent, toujours plus d'argent. Si on l'acquiert uniquement à la force de ses bras, on ne dépasse pas un salaire de 15 à 20 francs par jour; si on le gagne avec son cerveau, il n'y a plus de limites. Grâce au travail cérébral on peut découvrir ou créer des affaires avantageuses, amasser énormément d'argent et subvenir à tous les frais que nécessitent un intérieur et une famille. Il faut donc développer le cerveau en même temps que la santé pour pouvoir jouir de la vie, telle qu'on la comprend actuellement. On voit, maintenant, par ces quelques aperçus, qu'il n'est pas possible de passer les trois quarts de sa journée en plein air, le corps nu, à entraîner ses muscles pour être beau, fort, et adroit, en un mot de suivre un entraînement athlétique complet; nous n'avons plus assez de temps disponible, et, comme il est extrêmement difficile au plus compétent de deviner sous l'habillement ce que vous êtes au point de vue physique, l'immense majorité de nos contemporains ne se préoccupent plus de leur développement ni de l'esthétique de leurs formes et se contentent de se maintenir en bonne santé par quelques exercices journaliers, et d'entraîner leur cerveau pour l'éternel « *Struggle for life* ».

Dès lors, il apparaît qu'il est d'une nécessité plus urgente de développer son cerveau que de fortifier son corps.



Le professeur Desbonnet fondateur de la Culture Physique en Europe, vient de fêter son cinquantième anniversaire de pratique des exercices physiques et son trente-huitième anniversaire de professorat.
C'est en 1872 que le jeune amateur prit sa première leçon officielle de gymnastique. Comme depuis un demi-siècle il a fait des exercices physiques chaque jour, il a donc exécuté 18250 séances d'exercices, cela ne l'a pas empêché d'écrire douze volumes et publié 5 revues avec plus de 15.000 clichés athlétiques.



CHAPITRE XXI

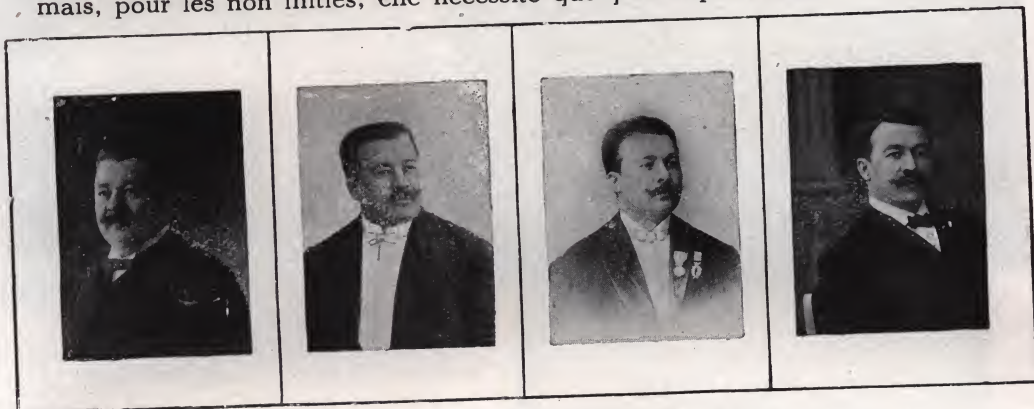
L'influence du cerveau sur les muscles, sur la santé et sur les organes Culture physique de la Beauté par la Volonté

« Mon corps est un royaume dont mon
cerveau est le roi ».

Dr. PAGÈS

On demandait un jour à l'amateur Marcel Marchand, comment il avait pu obtenir le développement absolument extraordinaire des muscles dorsaux qui le caractérise; et Marchand répondait: « En y pensant toujours ».

Cette brève réponse résume toute une méthode de culture physique, mais, pour les non initiés, elle nécessite quelques explications.



L'OBÉSITÉ VAINCUE PAR LA CULTURE PHYSIQUE

112 kilogs

102 kilogs

92 kilogs

82 kilogs

M. G..., qui pesait 112 kilogs, est descendu rapidement à 82 kilogs, sans régime et sans médicaments, rien que par la culture physique.

Jusqu'à ce jour toutes les méthodes de culture physique, de gymnastique, d'éducation, etc... avaient complètement négligé les exercices cérébraux qui développent la volonté (1) en même temps que l'ensemble de la musculature et les régions particulièrement visées par l'exercice considéré.

Or, si l'on concentre sa pensée sur l'idée de développer et d'embellir telle partie déterminée de son corps, on a immédiatement le désir de la contracter et la volonté de l'amener au degré de perfection que l'on désire.

(1) M. Joseph Renault paraît avoir compris l'importance de l'auto-suggestion dans les exercices physiques et en avoir tiré, chez les escrimeurs, un parti remarquable.

Cette contraction qui se répète chaque fois que l'on pense à la région musculaire visée et que renforce l'auto-suggestion qui l'accompagne, façonne peu à peu le muscle comme l'a voulu le cerveau, c'est-à-dire en le rapprochant le plus près possible de la perfection. De fait, si l'on songe constamment à devenir beau, on arrive à se représenter un corps absolument



DEUX PRODUITS DE LA CULTURE PHYSIQUE

Marcel Marchand, amateur lillois

Le peintre Deroubaix, amateur lillois

parfait, façonné à l'image des statues antiques, statues grecques en particulier et, à force de songer à la beauté, on parvient à l'acquérir dans une certaine proportion, d'ailleurs fort appréciable. C'est par ce processus que Marcel Marchand, sans cesse tendu vers le désir d'acquérir un beau maintien, et corrigeant sans cesse l'attitude de ses épaules, poussé par la volonté d'acquérir des muscles dorsaux aussi remarquables que ceux d'autres athlètes plus entraînés, arriva, en contractant statiquement les muscles rhomboïdes, trapèzes, grands ronds, petits ronds et grands dorsaux, à posséder une musculature dorsale bien proche de l'idéale perfection obtenue jadis par les athlètes grecs et reproduite par les statuaires contemporains.

On retrouve d'ailleurs chez Marchand, au point de vue beauté plastique, une grande ressemblance avec le « Pugilateur Damoxène » de Canova. Voilà une preuve bien nette de l'influence de la volonté sur la plasticité du muscle.

Il est d'autres exemples :

Jules Parent, le célèbre amateur de force de Tourcoing, qu'on appela pendant plus de 20 ans l'« Hercule du Nord », fut un gaillard de 1 m. 87 à qui, tout jeune encore, ses amis (et ils étaient nombreux) demandaient constamment la permission de palper le bras pour juger du périmètre respectable qu'il avait acquis par les exercices de force. Or, Parent qui, à l'époque avait déjà 41 centimètres de tour de bras en arriva à penser sans cesse à contracter statiquement son bras droit, si bien qu'il parvint petit à petit à un développement voisin de celui des statues antiques d'Hercule. Il passa en effet de 41 centimètres à 46 centimètres et demi de tour de bras, avec 37 d'avant-bras ce qui constitue, comme on sait, des mensurations extraordinaires.

Comment était-il arrivé à ce résultat ? En y pensant toujours.

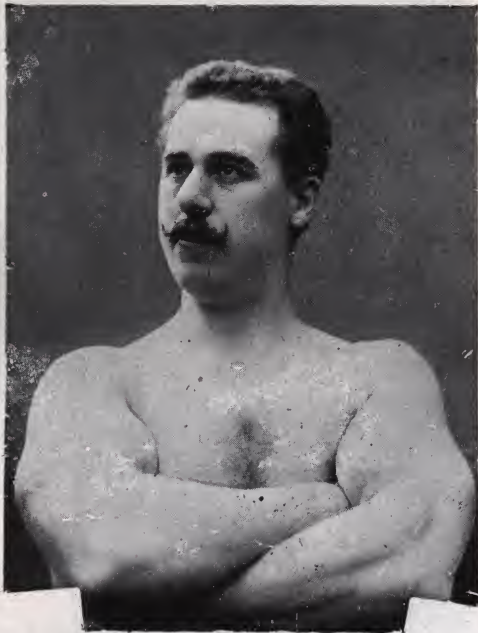
Encore un autre exemple tiré du même Parent.

Parent avait, aux environs de 25 ans, une taille de 1 m. 83 1/2; très fier de sa stature et se portant merveilleusement, heureux de vivre, ayant très peu de soucis, une situation de fortune qui lui permettait de vivre tranquille, il se promenait dans les rues de sa ville natale droit comme un I, et faisant le double menton pour présenter une ligne absolument verticale de la nuque jusqu'à la cambrure lombaire. Cette attitude permettait à Parent de ne pas perdre un seul centimètre de sa taille. En la conservant toujours, en pensant en un mot toujours à se grandir, Parent arriva petit à petit à diminuer les courbures de sa colonne vertébrale, et soulageant ainsi ses disques intervertébraux, il grandit *réellement* de 3 centimètres et demi à 25 ans passés. Comment avait-il grandi ? En y pensant.

Autre exemple encore :

Un des plus jolis modèles de femme que l'on ait connu au point de vue de la beauté plastique, Madame Louli D. était vers 25 ans, légèrement grassouillette, surtout de la taille et possédait des hanches quelque peu empâtées.

Or, cette dame posait pour un ami qu'elle aimait beaucoup, ami qui était peintre-photographe, connaisseur et compétent en beauté. Comme il prenait d'elle force photographies, il lui faisait chaque fois qu'elle posait des observations amicales au sujet du fâcheux dépôt de graisse qui envahissait peu à peu ses hanches. Madame Louli D. avait un grand désir de paraître parfaite sur toutes ces photographies ; aussi remontait-elle le thorax pour que les seins se tinsent absolument



JULES PARENT, de Tourcoing.

droits, bombant en même temps la poitrine, en réduisant sa ceinture par une contraction des muscles abdominaux. La taille s'amincissait, le thorax tirant sur le bassin ; celui-ci s'allongeait de son côté et faisait momentanément disparaître la graisse pendant la durée de l'aspiration complète que prenait le modèle. Mme Louli D. atténuait ainsi tout au moins l'imperfection à la-



(Olichés du Véroscope Richard)

Madame Louli D. possédait des hanches
quelque peu empâtées.

Par la volonté, elle arriva à se débarrasser
complètement de la graisse superflue.

quelle elle pensait. Progressivement, à force d'y songer et sans modifier le moins du monde les autres parties de son corps qui étaient absolument parfaites, Mme Louli D. arriva à se débarrasser complètement de la graisse superflue localisée aux hanches ; et ce que n'avaient pu faire régime, massage, soins divers, compression, etc., la volonté le réalisa, faisant complète-

ment disparaître la graisse infiltrée sous la peau. C'était donc aussi *en y pensant toujours* que Mme Louli D. avait réalisé son plus ardent désir. Miracle apparent, phénomène parfaitement naturel.

Voici d'autres exemples du même ordre : Lorsque j'avais 18 ans, je me désespérais en voyant mes biceps et mes triceps rester toujours assez fluet



(Clichés du Véroscope Richard)

Madame LOULI D.
L'art antique n'a rien produit de plus beau que cette statue vivante où toutes les perfections de la femme sont réunies en une seule personne.

Madame Louli D., produit de la Culture Physique, peut prétendre à réaliser la perfection de la forme féminine.

malgré mon envie de devenir fort. Je résolus de remédier à cette insuffisance musculaire, et désormais je pensai toujours à développer mes biceps et mes

triceps; et, tout en marchant, je rejetais les avant-bras en arrière du corps en exécutant une contraction énergique des triceps. J'arrivai ainsi petit à petit à les développer extraordinairement et presque à les hypertrophier.

Enhardi par ce premier succès, je fis la même chose pour ma cage thoracique et d'autres parties du corps, et j'arrivai ainsi à me développer d'une façon normale comme on peut le constater sur les photographies ci-contre, où l'on jugera du développement acquis par moi aux différentes époques de ma vie. Tout d'abord, ce sont les muscles du bras qui manquent, j'arrivai à les créer; puis ce sont les épaules, ensuite les muscles pectoraux et les muscles dorsaux; enfin les cuisses et les jambes. Mais tout cela ne m'avait pas donné la taille qui me manquait : mon rôle de professeur de culture physique m'obligeait sans cesse à me trouver en contact avec des gens qui,



Photographie prise à l'occasion d'une fête de bienfaisance donnée par le Cirque d'Amateurs Illinois.

On remarquera le peu de développement des muscles deltoïde et trapèze; la portion antérieure du deltoïde est atrophiée, le biceps est grêle. Par la Culture Physique, ces muscles se sont développés (Voir photos pages 81, 82, 86, 87).

entendu parler de moi, s'imaginaient rencontrer un homme grand, gros, massif, en un mot une sorte d'Hercule Farnèse.

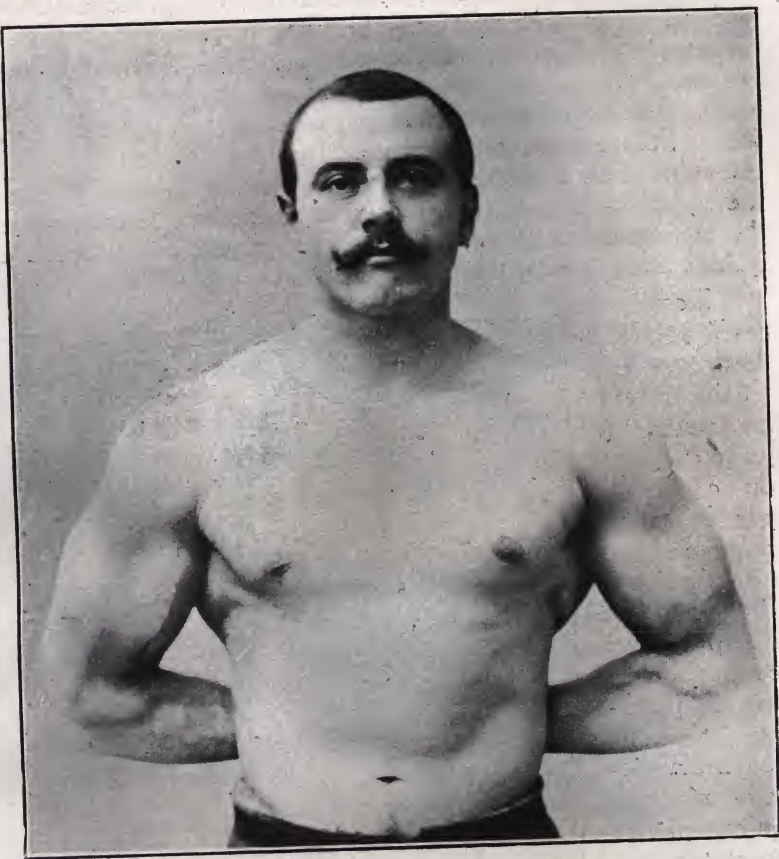
Or, lorsqu'ils me voyaient, ils étaient plutôt surpris de ma taille au-dessous de la moyenne et de mes formes, qui, sous le vêtement, ne laissaient pas deviner l'athlète. J'étais sans cesse obligé d'enlever mon veston et mon gilet pour leur permettre d'apprécier le développement de mon thorax qui était tout à fait remarquable, surtout lorsque j'en contractais les muscles. Je suis, en effet, un des recordmen du monde pour le tour de poitrine comparativement à la taille et au poids.

A force de m'entendre dire : « Je vois en effet que vous avez un beau développement musculaire, mais je vous croyais plus grand », je me mis à penser sans cesse à grandir, et trouvai enfin les principes du *grandisseur*, appareil inventé par moi pour augmenter la taille. J'adoptai

une attitude absolument rectiligne, et j'arrivai grâce à cette contraction statique de tous les muscles extenseurs du corps, à gagner, à près de 40 ans, 7 centimètres de taille, grâce au redressement complet des courbures de la colonne vertébrale, par le soulagement des disques intervertébraux et l'allongement que j'obtins de tout le corps par des exercices de volonté.

Vous dire la stupéfaction de mes amis de même taille que j'avais déjà passés de beaucoup à un âge où l'on n'espère plus grandir, est impossible à décrire. J'avais grandi rien qu'en y pensant et en le voulant. Un autre exemple aussi probant est celui de l'Américain Willard, l'homme qui grandit à volonté.

Chacun connaît le livre que le Danois Müller fit paraître il y a déjà plusieurs années, et qui, bien lancé par l'éditeur, se vendit à des centaines de milliers



PHOTOGRAPHIE DE L'AUTEUR EN 1892

A remarquer le développement de la cage thoracique obtenu par la culture physique.

d'exemplaires, mettant la méthode Müller à la mode. Beaucoup de personnes incompetentes s'extasiaient sur cette méthode sans appareils, n'en connaissant pas d'autres, et se mirent à la pratiquer dans le silence du cabinet de toilette : ils en retirèrent tous plus ou moins de profit selon leur plus ou moins de persistance. Cette méthode eût l'avantage d'être prônée par des gens ayant fait *très peu d'exercice* ; elle fut même préconisée par nombre de médecins qui n'avaient jamais pratiqué le moindre exercice physique. C'est ce qui explique l'engouement du public pour un livre qui, disons-le de suite, est excellent, renferme de très bonnes idées et indique également de bons exercices pour permettre à un sujet déjà bien entraîné de se maintenir à peu près en forme ; mais ces exercices ne sont pas suffisants pour acquérir des formes physiques intéressantes et une bonne musculature. Tous ceux qui ont mis en pratique le système Müller et qui n'ont pas obtenu les résultats qu'ils en espéraient, se demandent si ses exercices sont réellement une panacée comme on avait tenté de le faire croire.

Le moment est donc venu d'exposer notre méthode moderne à ceux qui

ont essayé en vain d'autres systèmes. Je dis « Essayez ma méthode et vous conclurez ensuite ». Mon système diffère complètement de celui de Müller puisque les progrès sont palpables dès la première semaine, et que, dès le lendemain de la première leçon, on s'aperçoit du travail qui s'est opéré dans les muscles; on sent l'emplacement de ses muscles et leurs insertions; on a conscience d'effectuer un travail efficace. Les muscles se dessinent rapidement; l'élève est heureux et prend goût au travail comme un commerçant qui commence à gagner de l'argent prend goût à son commerce, et cherche à étendre ses affaires pour arriver rapidement à la fortune, jouir de la vie et des plaisirs sains qu'elle offre à ceux qui ont su conquérir en même temps qu'une bonne santé, une honnête aisance.

Devant ce début plein de promesses, l'élève est heureux, va jusqu'au bout du cours et, par la suite, prône la culture physique. Comme c'est l'esprit qui commande le travail physique et donne les merveilleux résultats qu'on pourra constater, mon système développe l'énergie, et, par cela même, mérite une place prépondérante dans l'éducation, car l'énergie est la qualité indispensable à l'homme qui veut arriver dans quelque branche que ce soit.



PHOTOGRAPHIE DE L'AUTEUR EN 1892

A remarquer le développement des muscles dorsaux et des triceps obtenu par la culture physique.

Je ne comparerai pas mon système aux autres. Ses avantages sauteront aux yeux de ceux qui le mettront en pratique. Disons seulement que mes

exercices doivent être exécutés doucement, sans aucune saccade, en développant l'énergie nécessaire pour que les muscles antagonistes empêchent les autres muscles de se contracter trop vite; de la sorte l'élève arrive à avoir un contrôle absolu sur ses muscles, car ils ne se contractent que par une décontraction lente et progressive de leurs antagonistes.

L'énergie et la persévérance sont les meilleurs moyens d'arriver à un excellent résultat dans la vie, et c'est sur ces deux moyens que repose le système des contractions doubles. Grâce aux exercices *respiratoires* qui accompagnent les mouvements indiqués, il ne peut se produire un travail exagéré du cœur et une bonne ventilation des poumons est assurée en même temps que la volonté fortifie le système nerveux.



DEUX AMIS DE JEUNESSE DESBONNET ET BRUNIN
Le plus petit, Brunin, avait à 25 ans
3 centimètres de plus que son ami.

Au bout d'un certain temps, il n'est plus nécessaire de s'entraîner chaque jour, et deux séances par semaine, chacune d'un quart d'heure, seront suffisantes pour conserver la force physique, le modelé des muscles et le contrôle sur les nerfs. Toute entrave à la circulation du sang disparaît grâce à la suppression de l'effort exagéré qui se produit lorsqu'on ferme la glotte pour établir les points d'appui nécessaires à un violent effort. *La glotte n'est jamais fermée dans mon système; donc jamais d'efforts athlétiques.*

Pourquoi, au début, faut-il s'exercer à mains vides pour mon



DEUX AMIS DE JEUNESSE - DESBONNET ET WINGLET
A 25 ans, Winglet avait 3 centimètres de plus.
A 51 ans, Desbonnet avait 5 centimètres de plus que son ami Winglet.

système de contractions complètes? Parce que la résistance d'un appareil quelconque, si légère fut-

elle, serait, au début, un obstacle à la contraction presque complète. Si le muscle rencontre la moindre résistance, il ne peut atteindre la contraction complète nécessaire.

Mon système se compose de dix-huit exercices combinés pour développer toutes les parties du corps et assurer une bonne santé par le fonctionnement normal des organes.

L'entraînement dure un mois et demi environ. On débute par 8 exercices ; chaque semaine on ajoute un ou deux exercices pour arriver à exécuter peu à peu la série complète sans fatigue. Les exercices respiratoires font partie intégrante des doubles contractions.

Pour travailler, il faut se placer le buste nu devant une glace afin de pouvoir contrôler facilement le jeu des muscles. On voit ainsi distinctement



DE CES TROIS AMIS DE JEUNESSE

E. WACQUET

E. DESBONNET

A. DUBOIS

Desbonnet était autrefois le plus petit (à 30 ans, il avait 4 cent. de moins).
Mais à 52 ans, il a 3 centimètres de plus que ses amis.

tement ceux-ci se développer, pour ainsi dire à vue d'œil. Après les exercices on passe sur le corps une éponge trempée dans l'eau tiède ou froide, suivant le goût de chacun, en ayant soin de mouiller tous les muscles qui ont travaillé ; puis on s'essuie vigoureusement avec une serviette bien sèche. On peut également terminer par une friction au gant de crin avec une lotion fortifiante, telle celle du docteur Rouhet qui est à recommander à tous égards.

Après sept à huit semaines de travail journalier, on peut se contenter de répéter les exercices seulement deux fois par semaine pour garder le bénéfice acquis et rester bien en forme.

Il est toujours préférable de travailler seul dans sa chambre pour ne pas être distrait, et être uniquement occupé par les exercices; il faut en effet être tout à son travail pour que le développement se fasse plus rapidement.

Un phénomène incompréhensible même pour le corps médical



Deux aspects de Willard, l'homme phénomène qui grandit à volonté: à gauche, avec sa taille ordinaire; à droite, quand il exécute son exercice de grandissement.

Il est bien entendu que si on préfère exécuter ses exercices en plein air, à la campagne, sur un terrain comme celui du Racing-Club, etc., on peut le faire et l'on trouvera même certains avantages à cette manière de procéder, mais cela à une condition essentielle, c'est de ne jamais, à aucun prix, se laisser distraire de son travail. C'est un point sur lequel nous ne saurions trop insister; la volonté doit être toujours agissante et le muscle doit être constamment maintenu sous son influence, sous peine de ne retirer du travail effectué qu'un bénéfice insignifiant. Lorsque la volonté n'intervient pas, le muscle ne profite plus. Au reste, s'il en était autrement, il suffirait pour acquérir sans peine un beau développement, d'exécuter simplement des mouvements *passifs*, d'attacher par exemple ses mains ou ses pieds à des manivelles dont le mouvement de rotation serait entretenu mécaniquement; c'est ce qu'on fait en mécanothérapie. Mais une pratique de ce genre ne peut produire de bons effets que lorsqu'il s'agit de rendre aux articulations la souplesse perdue, par une immobilisation de trop longue durée.

En résumé, nous recommandons à nos élèves d'observer avec soin chaque prescription des exercices du système, car si l'élève laissait échapper le moindre détail, l'effet produit ne serait plus le même.

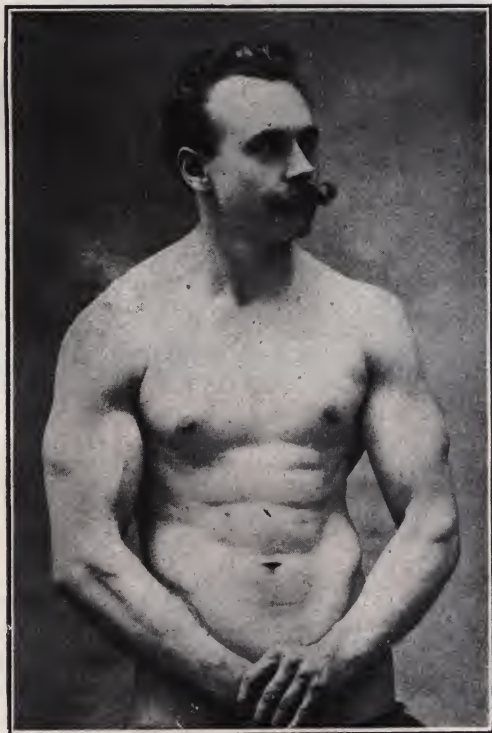
Il faut, pendant le premier temps du mouvement, inspirer très profondément par le nez et expirer ensuite pendant le deuxième temps; il ne faut jamais retenir l'haleine et, par conséquent, ne jamais fermer la glotte, ce qui a pour effet de produire un effort intense; or, *l'effort athlétique est souvent préjudiciable à la santé*. Avoir toujours soin de laisser à nu la partie du corps qui travaille et de se placer devant une glace pour juger du travail des muscles; cela est absolument indispensable pour que l'esprit soit complètement tendu vers la partie visée et que le muscle soit toujours sous la

domination du cerveau. En même temps, en regardant dans le miroir, on verra si la position est correcte et conforme aux dessins représentant les exercices. Pendant toute la durée de chacun d'eux, rentrer l'abdomen de façon à exercer une compression constante sur les organes abdominaux et développer ainsi la sangle abdominale qui empêche la taille de s'épaissir.

Si, après la première séance d'exercice, on ressent de légères douleurs dans les muscles, au lieu de se décourager, il faut s'en féliciter, car c'est une preuve que l'exercice a produit son effet et qu'il a été efficace; la *courbature légère* procure d'ailleurs une véritable jouissance aux culturistes, parce qu'elle leur donne la sensation du devoir accompli et qu'elle leur indique exactement l'emplacement de leurs muscles.

Concentrez toujours vos pensées sur les muscles mis au travail. N'oubliez pas que, pendant l'exercice, vous avez intérêt à vous trouver dans un air pur; par suite, si vous exécutez vos exercices le matin, ne négligez jamais d'aérer votre chambre; et même, si c'est possible, gardez la fenêtre ouverte pendant l'exercice, à moins que l'état de la température (brume, brouillard, froid intense) ne s'y oppose absolument. Il est clair que si l'élève est trop frileux au début, il faudra qu'il s'aguerrisse peu à peu, car il doit avant tout éviter le dégoût.

Au commencement, il exécutera ses exercices la fenêtre fermée, quitte à l'ouvrir ensuite petit à petit pour arriver, au bout d'un certain temps, à exécuter la série d'exercices en plein air, s'il le veut, et même le corps nu, s'il le supporte bien. Il est à remarquer du reste que, dans les grandes villes, il est très difficile, voire impossible, de se conformer à ces prescriptions, excellentes par elles-mêmes, mais établies par des théoriciens qui disposent de toute la place nécessaire, sont bien installés chez eux, habitent des logements où l'on n'est point gêné par les voisins, et ignorent que faire des exercices complètement nus en plein air est impraticable dans Paris et même dans beaucoup de localités de moindre importance. Faut-il conclure que l'exercice doit être proscrit dans les grandes villes parce que l'exécution ne peut en être parfaite?



L'auteur exécutant une contraction isolée des obliques de l'abdomen

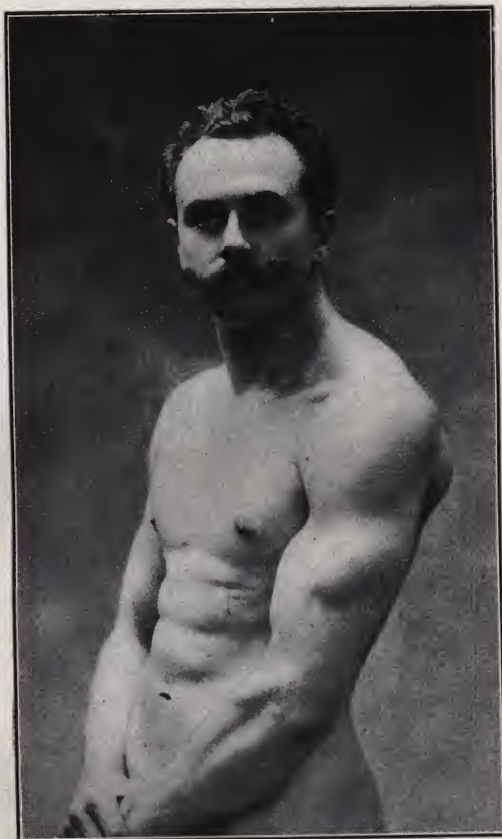
Quand la séance est terminée, faire une légère friction sur le corps avec un gant de crin et une lotion fortifiante; après la lotion à l'eau froide, ce sera le complément nécessaire de ces exercices.

Ne passez jamais un jour sans exécuter vos exercices, car un mois et demi est vite écoulé et il faut ce laps de temps pour obtenir des résultats absolument probants, résultats qui vous enthousiasmeront et vous donneront la plus entière confiance dans la valeur de notre méthode de culture physique.

Lorsque vous aurez reconnu l'excellence de ce système, vous comprendrez qu'il est indispensable de le continuer et, *au moins* deux fois par semaine, vous ferez vos petits exercices de contractions doubles et complètes devant la glace pour vous maintenir en bonne forme.

Il va sans dire que les excès de toutes sortes doivent être rigoureusement proscrits. Passez-vous de tabac et d'alcool, dormez bien et le temps nécessaire; prenez les choses du bon côté, ne vous faites pas de mauvais sang au sujet d'événements que vous ne pouvez pas empêcher, voyez la vie en rose, ayez toujours confiance en l'avenir; soyez bons et ne vous endormez jamais avec de mauvaises pensées. Pensez avant de vous endormir à quelque chose de riant ou d'encourageant, jamais à quelque chose de déplaisant; c'est le seul moyen d'obtenir un sommeil tranquille qui vous remettra en forme.

Avant de commencer l'exercice, prenez vos mensurations exactement, notez-les sur la feuille qui se trouve à la fin de notre livre. Au bout d'un mois et demi, vous reprendrez les mêmes mensurations et vous constaterez les progrès réalisés.



L'auteur exécutant une contraction des grands droits de l'abdomen.

CHAPITRE XXII

L'effet du travail musculaire sur la santé

Avantages de la contraction complète Découverte de la double contraction

« La vérité est comme une graine imperceptible : elle vole dans l'air, et va tomber on ne sait où, en l'enterre sous un tas de fumier, un beau jour elle en sort sous la forme d'un brin d'herbe. Un passant la remarque, s'en empare, et la montre à tout l'univers. »

A. DE MUSSET.

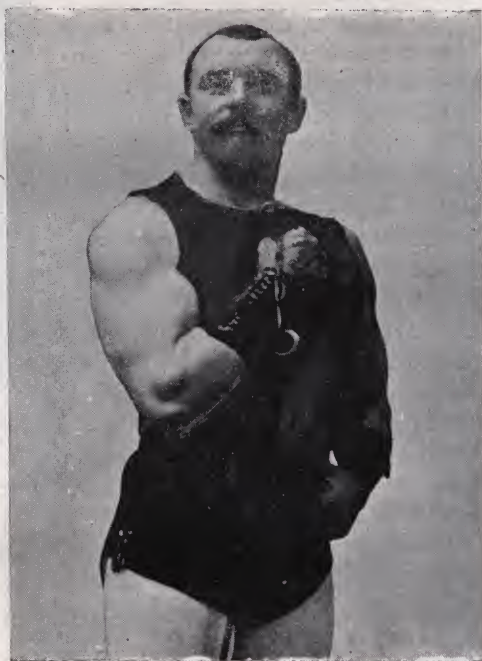
La santé s'améliore par l'exercice, parce que la contraction des muscles active la combustion, brûle les tissus de réserve inutiles, accélère le cours du sang et toutes les fonctions vitales. Chaque contraction musculaire chasse le sang veineux ou sang noir usé et le remplace par du sang artériel ou rouge, sang nouveau et riche en globules rouges et en tissus vivants.

Plus le sang noir est éliminé et remplacé par le sang rouge, plus le corps s'enrichit. Le sang noir s'élimine d'autant mieux qu'une contraction est plus complète.

Elle est plus complète quand elle est lente, progressive ; lorsque les points d'insertion des muscles se rapprochent et que le corps du muscle devient plus gros.

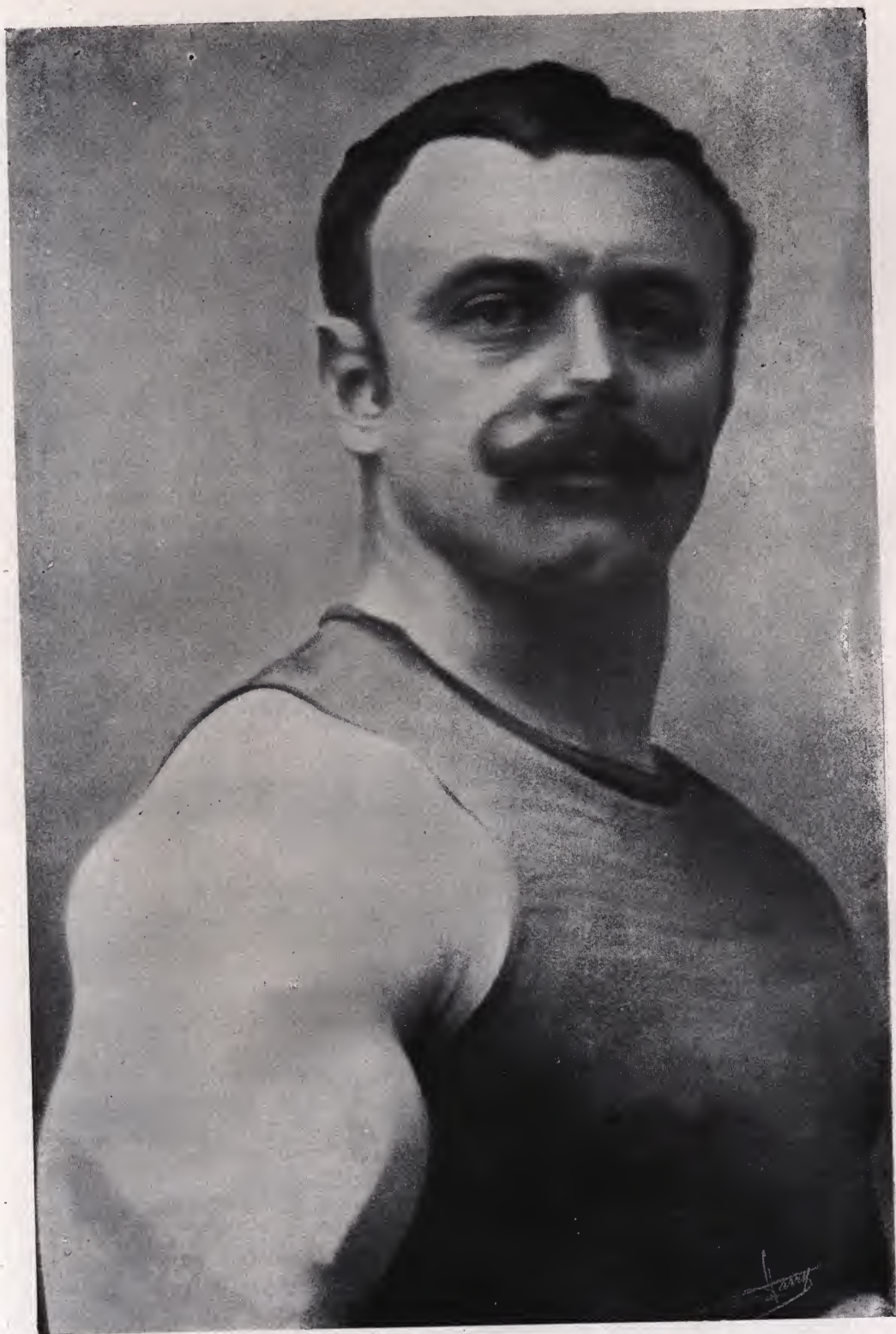
Pourquoi la contraction complète est-elle supérieure au point de vue physiologique à la contraction ordinaire ?

La contraction complète chasse le sang veineux pour le remplacer par du sang artériel qui enlève les déchets inutiles ; elle fait travailler la fibre à fond, fortifie les insertions, les tendons, les aponévroses, les nerfs, fait appel à l'énergie, donc développe le cerveau et améliore la santé. C'est en cherchant le moyen d'assurer les contractions complètes contractions doubles.



Photographie prise à l'occasion d'une fête de bienfaisance donnée à Comines. L'auteur développe un extenseur au pied pour démontrer le côté pratique de la Culture Physique qui permet de s'entraîner seul dans sa chambre à défaut de terrain spécial. On remarque qu'en quelques années, les muscles des bras ont changé de forme (voir page 80), le deltoïde est garni, le biceps est volumineux, la forme est venue avec la force et la santé.

que je découvris mon système des



Le professeur Desbonnet fut condamné dans sa jeunesse par le Conseil Médical. Laisant les drogues ordonnées par le médecin, il se mit résolument à la Culture Physique, au sport cycliste sur route et au régime. Après avoir obtenu une musculature exceptionnelle et une santé parfaite par un demi-siècle de pratique, il fête aujourd'hui ses 50 ans de travail musculaire et boit au souvenir de ses maîtres disparus qui l'avaient condamné à mourir. Il a gagné, par la Culture Physique, 37 années de vie supplémentaire, ce qui n'est pas à dédaigner.



Faint, illegible text or markings at the bottom of the page, possibly a signature or a small block of text.

LES CONTRACTIONS DOUBLES

Tu gagneras tes muscles à la sueur de ton front
et en tendant sans cesse ta volonté.

E. D.

Lorsque vous voulez atteindre avec la main un objet placé très haut, vous vous haussez sur la pointe des pieds et, avec une extension complète du corps, vous arrivez tout juste à effleurer l'objet; vous ne vous rebutez pas pour cela et, tout en restant sur la pointe des pieds, vous produisez un nouvel effort lent, progressif et vous arrivez enfin à saisir l'objet entre les doigts. Vous vous êtes grandi en plusieurs fois et vous avez été plus grand la deuxième fois que la première, puisque vous n'avez atteint votre but qu'à la deuxième extension du corps.

Eh bien, notre contraction double est basée sur cette observation que l'on n'arrive pas au bout d'un seul effort, mais en répétant cet effort avec continuité et persévérance. Nous allons en donner un exemple en comparant le système de la double contraction au résultat obtenu par la pression des deux mains sur une éponge mouillée. A la première pression énergique une grande partie de l'eau sort de l'éponge; on la croit détergée, mais elle contient encore de l'eau et la preuve c'est qu'en la pressant à nouveau immédiatement après le premier effort, on extrait encore une certaine quantité d'eau. C'est un phénomène analogue qui se produit lorsque la première contraction du muscle, qui est plutôt automatique et commandée par la moëlle épinière, a chassé le sang noir usé et que la deuxième contraction plus énergique, car elle vient directement d'un ordre formel du cerveau, évacue alors du sang noir qui engorgeait encore les fibres musculaires non contractées à fond. C'est quand le muscle est bien débarrassé de tout le sang noir qu'il contenait, qu'il est nettoyé en un mot, que le sang rouge fait son apparition et injecte les muscles de nouveaux éléments nutritifs évacués sous forme de sang veineux. Ce phénomène est comparable au placement de capitaux à intérêts composés, placement qui accroît les capitaux dans des proportions sans cesse croissantes.

Ainsi apparaît l'avantage incomparable que l'on tire de l'exercice musculaire basé sur l'emploi des contractions doubles qui, en augmentant dans une énorme proportion l'afflux de sang artériel aux muscles, assurent à ceux-ci une nutrition plus active, infiniment plus riche en éléments vivants, si bien que la santé générale retire de ce système un bénéfice vraiment extraordinaire.

EXERCICES A MAINS LIBRES OU EXERCICES AVEC HALTERES

Pour les débutants ou pour ceux qui pratiqueraient les exercices physiques sans goût ou par obligation (tels que les écoliers ou les militaires soumis à un entraînement *fastidieux* parce que *obligatoire*), il est préférable de travailler avec haltères légers d'un poids approprié à la force du sujet (haltères P. M. à chargement progressif).

Pourquoi, au début, faut-il exécuter les exercices avec haltères et non à mains libres ? C'est parce qu'il est impossible sans haltères de contracter énergiquement les muscles ; plus tard, quand on connaît l'emplacement des muscles, la chose devient possible, mais pour le débutant, elle est à peu près irréalisable. Ceux qui recommandent les exercices sans appareil aux non-initiés ne se rappellent plus leurs propres débuts. Ils ressemblent aux parents qui disent à leur enfant : « Ne compte pas sur tes doigts, compte de tête. »

Les enfants voudraient bien, mais ne peuvent pas ; plus tard, pourtant, ils y arriveront très aisément. Il faut, dans ce cas, comme toujours, procéder méthodiquement.

Prenez un sujet, le premier venu, faites-lui faire une contraction vigoureuse à vide ; il ne pourra pas l'exécuter. Chez un sujet entraîné, au contraire les contractions sont tout aussi énergiques sans instrument qu'avec des appareils quelconques.

Nous conseillons donc aux débutants de suivre pendant quelque temps les conseils donnés dans nos livres antérieurs (1) et qui préconisent l'emploi des haltères ordinaires (haltères P. M. à chargement progressif) ou à ressorts, des extenseurs, des développeurs et exercices en caoutchouc ; ils s'en trouveront bien. Puis, dès qu'ils connaîtront l'emplacement de leurs muscles, ils pourront aborder le système des doubles contractions.

Il faut bien spécifier que ce système n'a pour but que l'acquisition de la santé et d'une belle musculature bien sortie et bien dessinée, mais qu'il n'a pas la prétention de faire acquérir de grandes qualités sportives et de rendre le sujet capable de briller en lutte, boxe, bicyclette, canotage, etc. Les doubles contractions vous maintiennent en forme, mais ne créent pas en vous le tempérament d'un champion.

Une comparaison :

Voici une automobile arrêtée dont le moteur est débrayé, mais est capable, sur un geste du conducteur, de fournir du travail, de démarrer ou de se déplacer rapidement. Tel est le cas de l'organisme humain et du système des doubles contractions. Ce système maintenant la musculature sous pression, rend l'organisme capable de fournir tous les efforts voulus, dès que le cerveau (le conducteur) donnera l'ordre de travailler.

Etre entraîné aux doubles contractions, c'est faire en sorte que la musculature « tourne au ralenti » comme le moteur de l'auto, en restant prête aux efforts sportifs. Elle est ainsi toujours capable d'agir rapidement sans fatigue et sans à-coups.

Il est par conséquent nécessaire d'acquérir d'abord les premières notions d'athlétisme avant de se mettre à pratiquer les doubles contractions, si l'on veut en retirer tous les résultats attendus.

Pour ceux de nos lecteurs qui ne posséderaient pas de traité de culture physique et ne connaîtraient pas les mouvements à exécuter avec des haltères ordinaires, des P. M. à chargement progressif ou des haltères à ressorts, voici une série de 18 exercices suffisants pour obtenir un développement rapide avant de passer aux exercices de contractions doubles.

(1) *Comment on devient athlète*, avec préface de Pierre Loti, de l'Académie Française, 8^e édition. Prix : 15 frs 95 franco. Librairie de la Culture Physique, 48, faubourg Poissonnière.

EXERCICES AVEC HALTERES P. M. DE 5 LIVRES PIÈCE

N.-B. — Chaque exercice doit être fait sans arrêt, sans aucune décontraction des muscles en jeu; il doit être souple, lié, coulé. On doit avoir soin de faire intervenir les muscles antagonistes pour éviter le relâchement des muscles qui travaillent, comme un attelage qu'on ne laisse pas souffler pendant qu'il monte une côte afin de lui épargner des démarrages qui le fatigueraient.

1^{er} EXERCICE

(Pour les deltoïdes)

Elévations latérales et simultanées des bras tendus, jusqu'à la position horizontale. A faire 20 fois. A la 20^e fois rester quelques secondes à la position finale.

2^e EXERCICE

(Pour les biceps)

Flexions et extensions alternatives des avant-bras sur les bras. Mains en supination et coudes sur le devant du corps.

A faire 40 fois.

3^e EXERCICE

(Pour les triceps)

Un pied en avant, genou fléchi, buste horizontal, coudes au corps, flexions et extensions simultanées des avant-bras sur les bras, mains en supination.

A faire 20 fois.

Rester quelques secondes dans la position finale.

4^e EXERCICE

(Pour les biceps, deltoïdes et grands dentelés)

Bras en croix, flexions et extensions simultanées des avant-bras sur les bras, mains en supination. A la flexion, contraction du biceps; à l'extension, contraction du triceps.

A faire 20 fois.

5^e EXERCICE

(Pour les muscles obliques de l'abdomen)

Jambes écartées, jarrets tendus, torsions du tronc à gauche et à droite. La tête doit rester immobile. L'élève doit voir ses deux omoplates dans le miroir à la fin de chaque mouvement.

A faire 40 fois.

6^e EXERCICE

(Pour les biceps, deltoïdes, grands dentelés et obliques)

Bras en croix, flexions et extensions alternatives des avant-bras sur les bras, mains en supination.

A faire 40 fois.

7^e EXERCICE*(Pour les muscles obliques de l'abdomen)*

Flexions du tronc à gauche, à droite, en ramenant l'haltère sous l'aisselle.

A faire 40 fois.

8^e EXERCICE*(Pour les deltoïdes et muscles inspireurs)*

Elévations alternatives des bras tendus au-dessus de la tête, ramener les haltères sur la face antérieure des cuisses.

A faire 40 fois.

9^e EXERCICE*(Pour les muscles quadriceps)*

Flexions et extensions sur les extrémités inférieures en portant les bras tendus devant le corps.

A faire 20 fois.

10^e EXERCICE*(Exercice respiratoire. Pour les muscles inspireurs, deltoïdes et grands dentelés)*

Elévations latérales et simultanées des bras tendus au-dessus de la tête, mains en supination; aspirer en montant les bras, expirer en les descendant.

A faire 20 fois.

11^e EXERCICE*(Mouvement pour les grands droits de l'abdomen, psoas iliaque et quadriceps)*

Couché sur le dos, les bras tendus dans le prolongement du corps, élever simultanément les jambes tendues jusqu'à la position verticale, les jarrets bien tendus, puis abaisser les jambes, la pointe des pieds en avant, les talons affleurant le parquet.

A faire 20 fois.

Rester quelques secondes dans la position finale, les talons à quelques centimètres de terre.

12^e EXERCICE*(Pour les muscles de l'abdomen)*

Couché sur le dos, les bras tendus dans le prolongement du corps, élévations alternatives des jambes tendues jusqu'à la position verticale. Pointe des pieds et jarrets bien tendus, sans poser les talons sur le parquet.

A faire 40 fois.

13^e EXERCICE*(Pour les muscles abdominaux)*

Couché sur le dos, les bras tendus dans le prolongement du corps, les talons à terre, ramener les haltères vers la pointe des pieds.

A faire 20 fois.

14° EXERCICE

(Pour les deltoïdes et grands dentelés)

Les bras fléchis, coudes au corps, haltères à la hauteur des épaules, porter simultanément les deux bras tendus au-dessus de la tête, puis ramener les coudes au corps.

A faire 20 fois.

15° EXERCICE

(Pour les deltoïdes et grands dentelés)

Porter alternativement les bras tendus au-dessus de la tête, ramener les coudes au corps.

A faire 40 fois.

16° EXERCICE

(Pour les deltoïdes, triceps et rhomboïdes)

Bras tendus devant la poitrine, porter les haltères latéralement.

A faire 20 fois.

17° EXERCICE

(Pour les abdominaux et lombaires)

Jambes écartées, jarrets tendus, les bras tendus au-dessus de la tête, les haltères se touchant. Flexions du corps en avant et en arrière en passant les haltères entre les jambes, le plus loin possible en arrière de la ligne des talons.

A faire 20 fois.

18° EXERCICE

(Sans les haltères)

Exercice respiratoire jusqu'au léger essoufflement. Course à pied sur place en piaffant, la pointe du pied plutôt basse, en s'efforçant d'amener les genoux le plus près possible de la poitrine.

METHODE DES DOUBLES CONTRACTIONS

Une idée, une vérité, une découverte ne peuvent naître à la lumière sans que les passions les plus odieuses s'emparent de l'idée pour la travestir, des hommes qui la personnifient pour les persécuter, des faits qui la proclament pour les nier. Il y a plus, c'est que, avant de triompher, il faut à toute idée nouvelle traverser l'épreuve de la moquerie, et subir celle du ridicule, cette première torture de la vérité.

Professeur D'AMADOR.

Les traits pleins indiquent exactement la position du corps au moment de commencer les exercices, les pointillés indiquent le trajet à suivre pour arriver au point final de l'exercice. Bien veiller à prendre la position indiquée qui a une très grande importance et ne pas s'écarter des instructions données.

1^{er} EXERCICE

(Pour les biceps)

Position de départ : les mains fermées, l'avant-bras droit replié, le bras gauche allongé, la paume de la main droite face à la poitrine à hauteur du sternum (partie supérieure sterno-claviculaire), les coudes détachés du corps, comme l'indique la figure ci-jointe en trait plein.

Exécution. — Etendre et plier alternativement chaque avant-bras sur le bras en penchant chaque fois le haut du corps et la tête vers la main qui arrive à hauteur du sternum. Veiller à ce que pendant qu'une main monte, l'autre descende.

Lorsque la main droite arrive à quelques centimètres de la poitrine la flexion normale de l'avant-bras sur le bras est terminée, c'est la contraction simple ou première contraction. C'est alors que notre système de contractions doubles entre en jeu. Il ne faut pas se contenter de cette flexion ordinaire qui a amené la main à quelques centimètres du sternum. Il faut, en gardant le chemin acquis, s'efforcer de rapprocher davantage la main du corps en demandant au cerveau un nouvel effort pour commander aux nerfs et aux muscles, une deuxième contraction qui rapprochera davantage l'avant-bras du bras, le poignet de l'épaule et la main de la clavicule.

Cette deuxième contraction a pour résultat de faire contracter complètement le biceps, de le durcir d'une façon telle que le sang veineux ou sang noir qui vient d'être chargé des déchets produits par le travail musculaire soit chassé complètement du muscle pour être remplacé immédiatement par du sang pur, sang artériel ou sang rouge. Pendant l'exécution de cet exercice, vous devez concentrer la volonté sur le muscle biceps en ne regardant que ce muscle là, en le fixant énergiquement et en disant : « Je veux que mon biceps prenne de la force, qu'il soit vigoureux » et votre volonté vous donnera avant peu ce que vous avez demandé : un beau biceps !

Recommandation importante. — Lorsque la deuxième contraction va commencer, il y a un effort de volonté à donner, ce qui est excellent pour l'esprit, mais il ne faut pas le confondre avec l'effort physique intensif qui est souvent mauvais pour le corps et encore plus pour l'esprit.

L'effort physique intensif ne peut se donner qu'en faisant une aspiration complète, en retenant son souffle et en fermant la glotte, pour empêcher que les poumons n'expirent. Or, à aucun moment, il ne faut fermer la glotte ni retenir sa respiration ; il faut tout simplement adopter le mode de respiration suivant : Aspirer et expirer l'air (soit avec le nez, soit avec la bouche selon la facilité de chacun), par petites quantités et en faisant un léger bruit pour contrôler toujours le débit de la respiration. Dès que la glotte se ferme

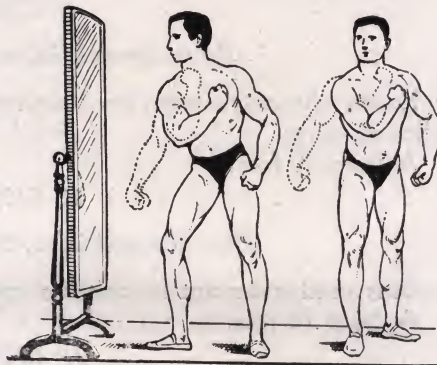
1^{er} EXERCICE

Fig. 1.

Fig. 2.

le bruit ne se produit plus et vous êtes averti que vous faites effort; vous êtes fixé et désormais vous vous observerez. Si vous respirez par la bouche, les mâchoires doivent être rapprochées et vous devez aspirer et expirer en sifflant légèrement.

Vous faites alors, sans danger, l'effort cérébral nécessaire et vous vous abstenez de l'effort physique intensif préjudiciable pour le cerveau, pour les organes et pour les muscles.

Durée du mouvement. — La durée du mouvement pour plier et allonger alternativement chaque avant-bras sur le bras doit être environ de 4 à 5 secondes, soit le temps nécessaire pour compter vivement tout haut de 1 à 30 pendant la flexion et l'extension du bras.

Cet exercice doit se faire 20 fois de suite de chaque bras.

Il y a intérêt à l'exécuter le matin et le soir; les résultats seront plus rapides et plus satisfaisants.

2^e EXERCICE

(Pour les triceps)

Position de départ. — Porter le corps en avant, la jambe gauche fléchie, l'autre allongée, le buste dans la position horizontale, les bras collés au corps.

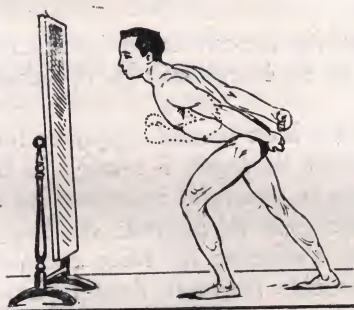


Fig. 1

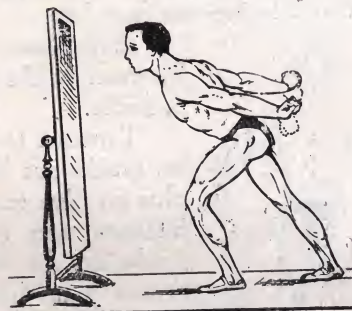


Fig. 2

2^e EXERCICE

Exécution. — Fléchir puis étendre (fig. 1) simultanément les avant-bras sur les bras, les mains en supination. Tenir la tête droite en contractant vigoureusement les muscles de la région postérieure du cou.

Lorsque les avant-bras sont arrivés dans le prolongement des bras, faire une deuxième contraction énergique pour durcir les triceps et allonger complètement les avant-bras dans le prolongement des bras, les mains en flexion dorsale (fig. 2); revenir à la position de départ, en contractant fortement les biceps pour produire une extension complète des triceps.

Cet exercice doit se faire 20 fois de suite.

3^e EXERCICE

(Pour développer les muscles du cou, face antérieure)

Position de départ. — Se coucher sur le dos, les bras étendus le long du corps, tourner la tête à droite (fig. 1).

Exécution. — Ramener doucement la tête vers la poitrine, le menton venant toucher le plus près possible la poitrine, la tête restant toujours

ournée à droite (fig. 2). Lorsque la flexion normale de la tête sur la poitrine est terminée, faire un effort énergique pour rapprocher encore plus la tête



Fig. 1



Fig. 2

3^e EXERCICE

du thorax par une deuxième contraction. Ramener la tête dans le prolongement du corps avant de recommencer le mouvement que l'on fait 10 fois de suite à droite, puis recommencer le même mouvement en tournant la tête vers la gauche.

Le muscle sterno-cleïdo mastoïdien se développera rapidement par cet exercice.

Ne jamais retenir sa respiration.

A faire 10 fois de chaque côté.

4^e EXERCICE

(Pour développer les dorsaux)

Position de départ. — Le corps droit, les bras écartés du corps, les mains ouvertes et fixées aux hanches.

4^e EXERCICE

Exécution. — Aspirer fortement en contractant tous les muscles du thorax et en élargissant les épaules le plus possible.

Lorsque le thorax est bien bombé, appuyer fortement les mains sur les hanches de façon à rétrécir la taille de plus en plus en rentrant le ventre et refoulant les organes internes vers le diaphragme (à hauteur de l'appendice xyphoïde du sternum) s'efforcer de faire ressembler le thorax à un triangle isocèle renversé dont la base serait le ventre et le sommet les épaules. Plus la taille s'amincit et plus les épaules s'élargissent, plus les muscles dorsaux entrent en contraction et font obtenir un dos droit, large et plat (Voir photo, page 76) la ceinture se sèche, les muscles entourant les organes abdominaux deviennent courts, solides et s'opposant à la chute des organes, luttent victorieusement contre la graisse de réserve qui se fixe ordinairement au ventre et aux hanches.

Ne pas retenir sa respiration et pencher légèrement le corps à droite, puis le redresser en s'efforçant de le maintenir dans la position inclinée par la pression de la main sur la hanche droite.

A faire 10 fois de suite. Exécuter la même flexion à gauche pour faire travailler également les deux côtés du corps.

5^e EXERCICE

(Pour les abdominaux)

Position de départ. — Se coucher sur le dos, les pieds fixés sous une armoire à glace ou sous un lit bas ou un meuble quelconque, pouvant fournir

un point d'appui, les bras allongés en arrière dans le prolongement du corps.

Exécution. — Relever la tête et les épaules en tenant les bras tendus, les reins et le bassin restant collés au parquet. Rester dans la position une ou deux secondes puis, par une nouvelle contraction, remonter le haut du corps de quelques centimètres et rester à la position finale pendant quelques secondes; revenir ensuite à la position de départ.

N. B. — On facilitera le mouvement au début en gardant les bras croisés.



5° EXERCICE

6° EXERCICE

(Pour les muscles obliques de l'abdomen)

Position de départ (trait plein). — Le corps droit, les bras tendus horizontalement et latéralement, les pieds écartés et restant fixés au sol, les jarrets tendus (fig. 1).

Exécution. — Torsion normale du thorax à gauche, puis après un repos d'une seconde, deuxième effort pour accentuer la torsion du thorax sur la gauche; rester à la position finale deux secondes (fig. 2) et refaire une torsion du thorax vers la droite en fournissant toujours une deuxième contraction pour accentuer le mouvement.



Fig. 1



Fig. 2

6° EXERCICE

Les yeux doivent suivre le travail des muscles dans la glace. Ne pas oublier de concentrer son esprit sur les muscles mis en jeu.

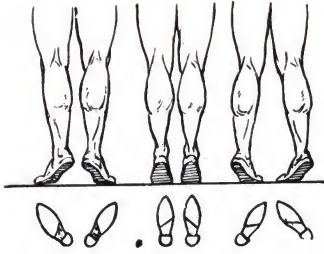
A faire 10 fois à droite et 10 fois à gauche.

Cadence. — Une torsion à droite et une à gauche en 8 secondes.

7° EXERCICE

(Pour développer les muscles des jambes) (face postérieure)

Position de départ (trait plein). — Le corps droit, les pieds écartés (fig. 1) les talons réunis, les bras allongés le long du corps.



7° EXERCICE

Fig. 1 Fig. 2 Fig. 3

Exécution. — Se lever sur la pointe des pieds, rester une seconde dans cette position, donner un nouvel effort pour se hausser complètement sur la pointe des pieds, conserver la position 2 secondes (fig. 1), ramener les talons à terre.

A faire 20 fois de suite.

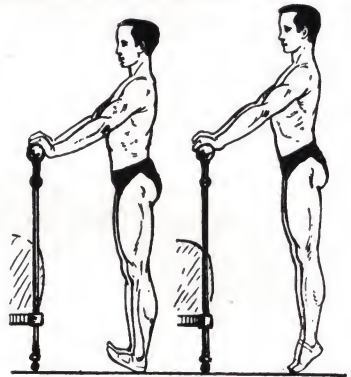
Exécuter le même exercice le même nombre de fois, en gardant les pieds joints (fig. 2). Faire le même exercice en joignant les pointes des pieds et en écartant les talons (fig. 3).

8° EXERCICE

(Pour développer les cuisses et la face antérieure des jambes)

Position de départ. — S'appuyer à une table ou au dossier d'une chaise pour garder l'équilibre. Pencher le haut du corps en avant en se tenant sur les talons (fig. 1).

Exécution. — Lever les pointes des pieds aussi haut que possible en contractant fortement tous les muscles des cuisses et des jambes, rester dans la position une seconde, puis faire un nouvel effort pour remonter encore la pointe des pieds. Conserver la position finale 3 secondes (fig. 1) puis abaisser les pointes des pieds en opposant une résistance avec les muscles antagonistes et se dresser sur la pointe des pieds (fig. 2). Revenir à la position et recommencer 20 fois le mouvement.



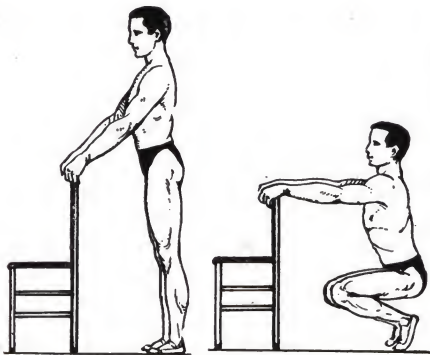
8° EXERCICE

Fig. 1 Fig. 2

9° EXERCICE

(Pour développer les muscles des cuisses)

Position de départ. — Le corps droit, s'appuyer à une chaise ou à une table pour garder l'équilibre.



9° EXERCICE

Fig. 1 Fig. 2

Exécution. — Fléchir sur les jambes et se baisser complètement en venant toucher les talons avec les fesses et en écartant les genoux. Se relever ensuite doucement en faisant un effort et en s'imaginant que l'on porte un lourd fardeau sur les épaules.

A faire 10 fois de suite.

Cadence. — 10 secondes par mouvement complet de flexion et d'extension du corps sur les extrémités inférieures.

Recommandation importante. — Avoir soin de contracter les muscles antagonistes du groupe en travail pour fournir un travail énergétique.

10^e EXERCICE

(Pour les avant-bras)

Position de départ. — L'avant-bras vertical et le coude posé sur la table, tourner le dos de la main vers la figure et replier la main sur l'avant-bras pour développer les muscles de l'avant-bras (cubitaux); arrivé au bout de la flexion palmaire, fournir une nouvelle contraction et provoquer une légère crampe pour donner la contraction complète. Revenir à la position de départ.

A faire 20 fois de suite avec le bras droit, puis avec le bras gauche.

10^e EXERCICE11^e EXERCICE

(Exercice respiratoire)

Position de départ. — Etant couché sur le dos, placer un objet quelconque assez pesant sur le thorax au creux de la poitrine sur les fausses côtes (un gros livre, un poids de 5, 10 ou 20 kilos), aspirer complètement en remontant le thorax et en rentrant l'abdomen les bras allongés dans le pro-



Fig. 1

11^e EXERCICE

Fig. 2

longement du corps; après avoir aspiré profondément, garder sa respiration, attendre quelques secondes et reprendre encore une aspiration nouvelle pour bien remplir toutes les cellules pulmonaires (fig. 1). Vider ensuite les poumons à fond en contractant les muscles abdominaux jusqu'à ce qu'on ne puisse plus faire sortir d'air des poumons, en ramenant les bras le long du corps (fig. 2).

12^e EXERCICE

(Pour les pectoraux)

Position de départ. — Les bras écartés et rejetés en arrière, faire une adduction des bras devant la poitrine, les bras tendus; contracter les pectoraux en bombant la poitrine et en rentrant le ventre; aller doucement pour faire travailler les muscles presque en contraction statique.

Au bout de la première contraction arrêter une seconde et faire un deuxième effort pour croiser les bras davantage. Revenir doucement à la position de départ.

A faire 10 fois.

5 secondes pour un mouvement.

12^e EXERCICE

Vue en dessus

Vue de face

13° EXERCICE

(Pour les rhomboïdes, trapèzes et deltoïdes)



13° EXERCICE

Une jambe en avant et pliée, l'autre en arrière et tendue. Mettre le corps à angle droit avec les jambes, le buste horizontal. Lever simultanément et latéralement les bras tendus jusqu'à la position horizontale, garder la position quelques secondes puis fournir une deuxième contraction pour amener les bras tendus le plus haut possible en arrière du corps.

Revenir doucement à la position, sans abandonner la contraction et recommencer 10 fois le mouvement.

14° EXERCICE

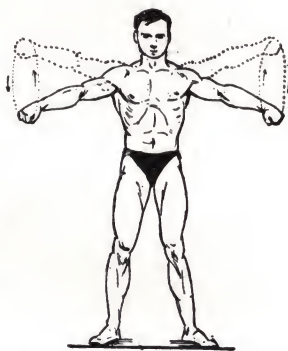
(Pour les deltoïdes)

Le corps penché en avant, les bras étendus latéralement, les mains fermées; bien contracter les muscles des bras et des épaules et décrire doucement de petits cercles de 30 centimètres de diamètre avec les poings.

Regarder les muscles en mouvement dans la glace.

Décrire doucement 20 cercles d'avant en arrière et 20 d'arrière en avant.

Exécuter ensuite l'exercice avec rapidité.



14° EXERCICE

15° EXERCICE

(Pour les pectoraux et triceps)

Les mains et la pointe des pieds reposant seules sur le parquet, les mains dans la ligne verticale des épaules, le corps bien droit, tous les muscles tendus (fig. 1) baisser (fig. 2) et relever alternativement le corps par des flexions et des extensions des bras en ayant soin de ne pas toucher terre avec le buste. Conserver constamment la tête en arrière et les jarrets bien tendus.

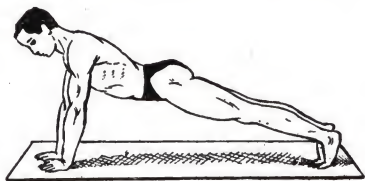


Fig. 1



Fig. 2

15° EXERCICE

A faire 6 fois de suite.

Recommandation importante. — Ne pas laisser décrire au corps une courbe dont le centre serait le bassin, le corps doit être raide comme un morceau de bois. Résister comme si l'on avait un poids lourd à soulever avec la ceinture.

16° EXERCICE

(Pour les muscles lombaires et abdominaux)

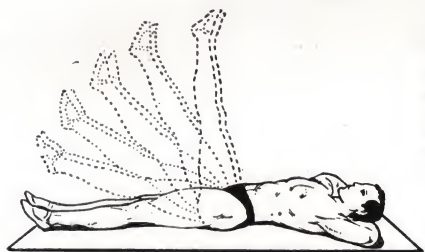
Le corps droit, les bras élevés dans le prolongement du corps, les jarrets tendus, baisser le corps en avant, jusqu'à ce que les mains touchent la pointe des pieds. Relever alors les mains par une flexion dorsale et par une deuxième contraction, s'efforcer de mettre la paume des mains sur le parquet en avant des orteils par des saccades répétées s'il le faut.

A faire 10 fois de suite.



16° EXERCICE

17° EXERCICE

(Pour les muscles abdominaux)

17° EXERCICE

Etant couché sur le dos, amener les jambes tendues par saccades jusqu'à ce qu'elles forment un angle droit avec le corps, la pointe des pieds bien allongée. Puis par une dernière contraction, ramener les cuisses plus près du thorax.

A faire 10 fois de suite.

Exécuter le même exercice en levant alternativement les jambes.

18° EXERCICE

(Pour les deltoïdes et grands dentelés)

Le corps droit, la poitrine bombée, le ventre rentré, élever alternativement les bras au-dessus de la tête en résistant par la contraction des muscles antagonistes comme si l'on avait un poids lourd à soulever. Arrivé à la position verticale, le bras se tend une dernière fois avec énergie pour produire une extension complète des ligaments articulaires du bras et de l'épaule.

A faire 10 fois de chaque bras.

Lorsque les exercices sont terminés, on peut se frictionner légèrement avec une serviette humide, puis s'essuyer assez vigoureusement avec une serviette éponge bien sèche et autant que possible chauffée au four.



18° EXERCICE

CHAPITRE XXIII

Les causes primordiales de la guerre de 1914

**Notre dépopulation. - L'amoindrissement de notre vigueur physique
Nos richesses sans défense convoitées par l'Ennemi.**

Moins on s'occupe des vices et des travers des hommes, plus l'existence est douce. — Droz.

Si l'Allemagne avait pu prévoir l'entrée en guerre de l'Angleterre, de l'Italie et de l'Amérique, il est certain qu'elle n'aurait pas risqué sa dernière carte pour devenir maîtresse de l'Europe par la force, au risque de dégringoler de son piédestal, déshonorée à jamais par l'invasion de la Belgique. L'Allemagne, guidée par le roi de Prusse, ne s'attaque qu'aux pays plus faibles qu'elle, moins peuplés ou moins armés, plus confiants, plus moraux, croyant au droit, ayant la foi dans les traités, toutes considérations que la Prusse ne respecte pas, elle qui n'a d'autre culte que celui de la force brutale. Les causes secondaires de la guerre de 1914 sont innombrables ; mais il en est trois qui suffiraient à tout expliquer. Les autres ne font que découler de celle-là.

La première c'est l'insuffisance du chiffre de notre population (39 millions) comparativement aux 68 millions de nos ennemis. Nos 5 millions de soldats en face de 10 millions des leurs, donnaient à l'Allemagne une tentation irrésistible d'engager la lutte à deux contre un.

La seconde cause, c'est la déchéance physique que les Allemands prêtaient aux Français, déchéance plus imaginaire que réelle, mais qui les incitait à croire que nous serions battus en quelques semaines, avant que la Russie pût entrer en lice. Les Prussiens avaient admis comme un axiome la fable du Français dégénéré, mou, sans volonté, incapable d'un effort persévérant et qui devait se mettre à genoux à l'apparition de leurs armées de reîtres grands, gros, gonflés de choucroute et de bière, prêts à éclater comme un saucisson trop bourré. La Marne fut le début de leur désenchantement.

La 3^e cause, c'est notre richesse financière, industrielle et foncière. L'Allemagne crut à la possibilité de s'agrandir à nos dépens pour concurrencer l'Angleterre, en mettant la main sur la Belgique et le Nord de la France et en extorquant à notre épargne de nombreux milliards destinés à payer les frais de la guerre et à compenser les quarante années de « dumping » (prime payée sur la caisse de guerre aux exportateurs pour leur permettre de vendre à perte et de faire aux autres pays une concurrence déloyale).

Ces trois causes sont suffisantes à expliquer la décision des dirigeants de la Prusse, pays dont l'industrie nationale est la guerre, ce que nous avons toujours oublié ou perdu de vue. Il y avait un moyen d'éviter la guerre chez nous, c'était d'être aussi forts, aussi nombreux que les Allemands, ce qui



Un exercice respiratoire avec rétention du souffle exécuté par le professeur Desbonnet devant un groupe de médecins algériens conviés par le docteur Malet de l'Ecole de Culture Physique Médicale d'Alger. Pour se rendre compte de la forme spéciale du thorax dans un exercice respiratoire avec rétention du souffle, il faut retourner la photographie la tête en bas.



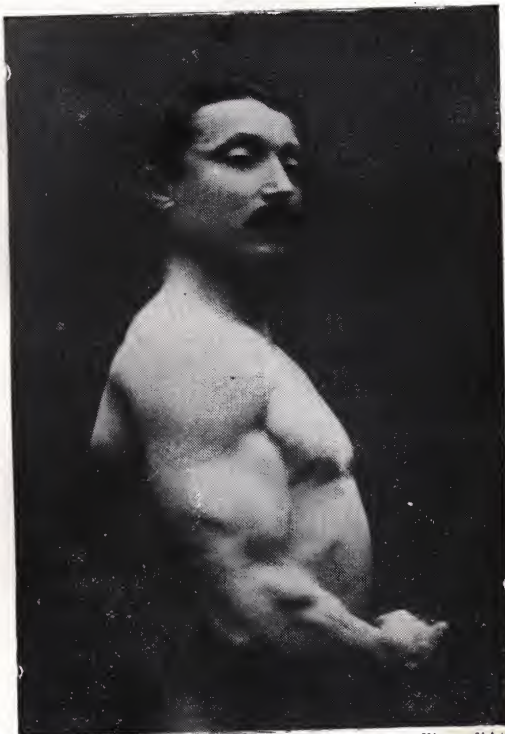
nous eût été facile, grâce à notre force vitale insoupçonnée, à nos colonies, à nos richesses, dont les trois quarts ne sont pas exploitées comme elles devraient l'être.

La faiblesse du chiffre de notre population n'est due qu'aux lois fâcheuses, aux impôts absurdes qui entravent la création et l'essor des grandes familles.

En 1800 nous étions plus nombreux que les Allemands; en 1871 nous étions aussi nombreux qu'eux. Pourquoi ne le sommes-nous plus? Pourquoi n'avons-nous pas gardé notre supériorité? Pourquoi n'avons-nous pas gardé notre vigueur physique intacte? Parce que nous ne l'avons pas voulu.

J'entends dire il est vrai, *nous l'avons désiré.*

C'est vrai, nous l'avons désiré, mais nous ne l'avons pas voulu, tout comme celui qui désire devenir riche mais qui ne le veut pas, c'est-à-dire ne fait pas ce qu'il faut, travailler sans relâche et économiser. Aussi nos dirigeants peuvent-ils faire leur *mea-culpa*, car il y a eu des hommes, des vrais hommes, non pas des pantins ni des girouettes tournant à tous vents, mais des génies bienfaisants qui ont voulu donner à la France tous les éléments capables de procurer la richesse à leur pays, nombre d'habitants, vigueur physique générale (diminuant ainsi les frais du budget), moralité par la culture de la volonté, mais nos dirigeants ont délaissé toutes ces richesses parce que... parce que... c'était trop simple, ainsi que nous allons le montrer dans le prochain chapitre.



E. VALTIER. ex-1^{er} moniteur technique du Collège d'Athlètes de Reims, Instructeur-chef et directeur aux Ecoles de Culture Physique de Paris.

CHAPITRE XXIV

Comment au XIX^e siècle la France perdit sa suprématie et laissa grandir l'Allemagne

La France est le bon génie qui ouvre la route du progrès, sème les idées bienfaisantes, mais abandonne les récoltes aux autres peuples pour courir vers de nouvelles semailles qui assureront le bonheur de l'Humanité.

La guerre a montré que :

1° La force d'une armée n'était que le résultat de l'addition des forces physiques et morales de chaque combattant.

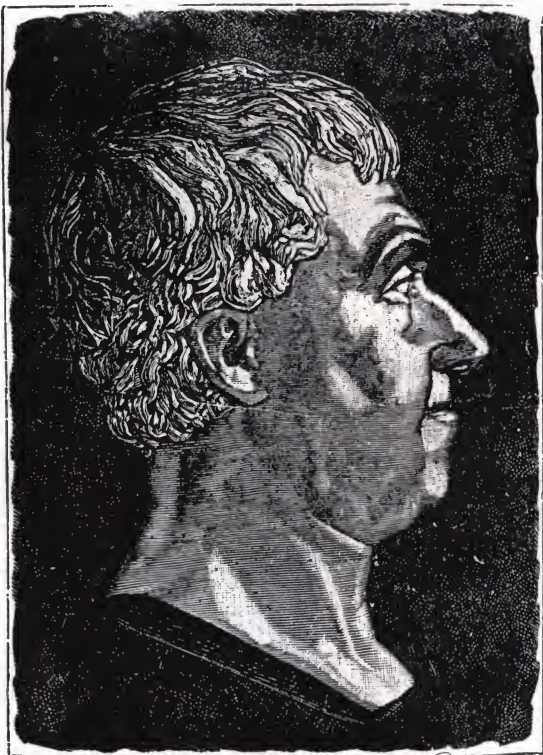
2° La vigueur physique et morale (comme toutes choses) ne pouvait s'acquérir que par le travail et la persévérance.

3° Les sportifs, les culturistes, les hommes sains de corps et d'esprit avaient constitué des cadres résistants pour l'armée si bien que la préparation au service militaire par la culture physique et les sports vient d'être déclarée obligatoire depuis l'école jusqu'au régiment.

Il a donc fallu la guerre pour faire reconnaître ces vérités aveuglantes comme le soleil, vérités que dès 1815 des bienfaiteurs ignorés de l'humanité avaient dévoilées.

C'est en effet, en 1815, qu'un colonel espagnol naturalisé Français, un grand homme de bien du nom d'Amoros, avait créé la science de la gymnastique qu'il ne séparait pas de la morale. Amoros s'adressa d'abord aux militaires; sa gymnastique tendant surtout à développer

l'agilité, le sang-froid, l'art d'escalader les murailles et les obstacles de tous genres. Elle est encore en vigueur chez les sapeurs-pompiers, telle que l'a



AMOROS

Fondateur de la gymnastique en France

conçue son fondateur. La méthode d'Amoros donna des résultats remarquables pour l'époque et l'auteur reçut l'autorisation de construire une

école de gymnastique à Grenelle, école qui rendit de réels services à l'Etat. Mais les politiciens s'en mêlèrent et avec leur incompétence habituelle, ils ne comprirent point ce que l'on pouvait, avec le temps, obtenir de la nouvelle institution et ils la firent bientôt supprimer par décret.

A la même époque, un autre gymnaste, Cliaș, voulut également doter la France d'une autre excellente méthode, mais il fut lui aussi évincé. Il s'en alla offrir ses services à l'Angleterre qui, sous sa direction, organisa aussitôt une école de gymnastique militaire devenue depuis l'école d'Aldershot, le Joinville britannique.

Les principes d'Amoros et de Cliaș étaient cependant bien compliqués, et par suite fort éloignés de la perfection, *car perfectionner c'est simplifier*. Il leur fallait des appareils nombreux, coûteux, infiniment variés, un terrain immense, ce qui rendait la critique facile



Hippolyte TRIAT à 54 ans (en 1866)

Le génie qui aurait placé la France à la tête de toutes les nations si le gouvernement avait adopté son fameux plan d'Education physique scolaire, militaire et civile.

C'est alors que parut un Français de génie, un homme qui, comme les gens véritablement éclairés discernait la vérité par intuition, de nature,

Sa méthode était la vérité même, car c'était la simplicité par excellence. Ce Français de génie s'appelait Triat et vous cherchiez vainement dans les encyclopédies, le nom de ce grand bienfaiteur de l'humanité. Vous trouverez les noms de Jahn l'Allemand, de Ling le Suédois, parce qu'ils

ont fondé la gymnastique allemande et la gymnastique suédoise, mais non



(Cliché tiré d'un
daguerriotype de 1870).

Hippolyte TRIAT, le père de l'Education Physique Française

point le nom de Triat, le fondateur de l'éducation physique française, dont la valeur dépasse les méthodes allemande et suédoise. comme le Mont-

Blanc avec ses 4810 mètres, dépasse le Mont Cassel, la plus haute colline de Flandre, et ses cent mètres d'altitude.

L'oubli d'un nom comme celui de Triat dans la liste des fondateurs de méthodes gymnastiques, équivaut à l'oubli du nom de Napoléon dans une histoire de France qui s'étendrait longuement sur les lieutenants ou sur les adversaires du grand homme de guerre, mais qui ignorerait Napoléon lui-même.

Triat fut le Napoléon de l'Education physique et son plan d'éducation sert et servira de modèle à toute méthode quelle qu'elle soit comme la tactique de Napoléon a servi de modèle à l'Etat-major allemand et à toutes les écoles de guerre.

Triat avait mis sur pied dès 1840, un programme complet de régénération de la race française qui comprend tout ce que prône l'école moderne. Rien de ce qui nous était nécessaire n'y était oublié. On y trouve même bien des idées non encore réalisées mais qui viendront à leur heure prendre la place que le génie de la régénération de la race française a marquée pour elles. Et cela parce que la vérité est une et qu'elle finit toujours par s'imposer.

Triat, supprimant les appareils compliqués, inventa sa *méthode du parquet* où l'élève avec une paire d'haltères de 6 livres, une barre de 12 livres et quelques massues acquiert une bonne musculature avant d'aborder les exercices de suspension, d'escalade, de sauts, etc.

Triat soumit à diverses reprises au Gouvernement Français un plan de régénération physique de la Race où tout était prévu, et qui, si il avait été adopté en 1840 et suivi depuis, aurait donné à la France une supériorité écrasante en population, en force, en moralité, en volonté, en richesse de main-d'œuvre, etc.

On appréciera dans les chapitres suivants la valeur de ce plan qui date de 70 ans et qui, à l'heure actuelle, n'a pas encore vieilli d'un jour. Les maîtres les plus compétents en éducation physique n'y trouveraient pas un mot à corriger; ils n'y découvriraient rien à retrancher, rien à ajouter, tout y est prévu. Le plan de Triat reste d'actualité parce que la Vérité est toujours d'actualité et que rien ne prévaut contre elle.

On ne saurait donc trop déplorer que ce plan n'ait pas été accepté, car il aurait fait la force, la richesse, le bonheur de tous les Français. Mais puisqu'il a fallu que le génial Triat, dont la France devrait être fière et qu'elle peut compter parmi ses plus nobles enfants, fut oublié de ses compatriotes, nous croyons de notre devoir de faire connaître à tous ce grand philanthrope. Nous croyons en effet que la guerre de 1870 et celle de 1914 auraient été rendues impossibles par notre force et par notre nombre si le gouvernement français avait chargé Triat de mettre son plan en vigueur dans toute la France comme il l'avait fait dans ses gymnases de Liège, Bruxelles et Paris.

On nous permettra de reproduire à ce sujet toute une suite d'articles que nous fîmes paraître en 1897, en 1905, en 1911 dans nos livres (1), et dans nos publications périodiques : *l'Athlète, la Culture Physique, l'Education Physique, la Santé par les Sports*.

(1) *Les Rois de la Force*. Librairie Athlétique, 48, Faubourg Poissonnière.

CHAPITRE XXV

Un apôtre méconnu

Un des plus grands Français des temps modernes Le Génie de l'Education Physique rationnelle Hippolyte Triat

L'invention est une fleur merveilleuse qui éclot d'ordinaire sur une plante méprisée.

H. BOUCHER...

La vérité est, à mon avis, la plus grande divinité que la nature ait manifestée aux hommes, et celle à qui elle a accordé la plus grande puissance. Aussi, bien qu'elle soit quelquefois combattue par tout le monde, et que toutes les probabilités semblent, dans certaines circonstances, s'unir contre elle avec l'imposture, d'elle-même elle s'insinue, je ne sais comment, dans l'esprit des hommes; et tantôt, par un effort soudain, elle révèle toute sa force; tantôt, après avoir été longtemps obscurcie par d'épaisses ténèbres, elle finit par s'en dégager, et triomphe du mensonge.

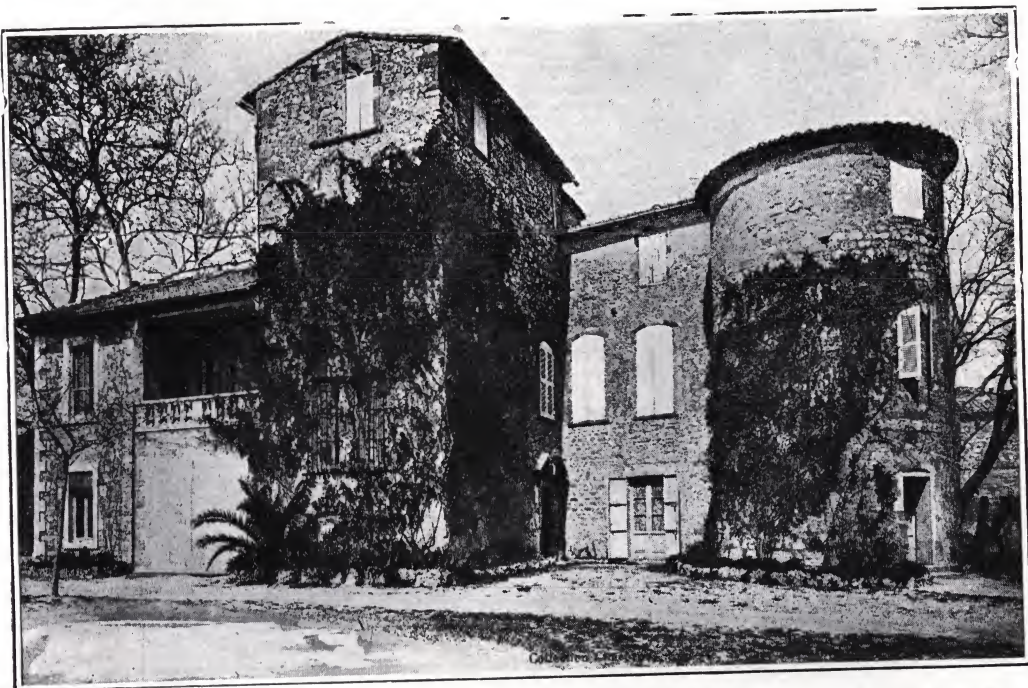
POLYBE.

Ceux qui, actuellement, jouissent des bienfaits de l'éducation physique et lui doivent santé, beauté et force, ont pour premier devoir de reporter sur les initiateurs de cette œuvre de rénovation l'hommage de leur respect et de leur reconnaissance. Les vivants s'honorent en glorifiant les morts qui furent bons et bienfaisants.

Et peu d'hommes ont mieux mérité ce double titre que celui dont nous allons ici conter la vie :

Hippolyte-Antoine Trilhac (dit Triat) est né le 14 octobre 1812, à Saint-Chartes, petit village près de Nîmes (Gard). Son père, qui avait alors cinquante ans, s'appelait Jean Trilhac; sa mère s'appelait Marguerite Baillese, tous deux natis d'Uzès; ils étaient jardiniers du château de la veuve de l'amiral de Brueys. Triat était le dernier d'une famille nombreuse; il perdit ses parents à l'âge de quatre ans, et fut alors recueilli par sa sœur aînée, qui habitait Nîmes. A l'âge de six ans, il fut volé un jour de foire par des bohémiens qui le donnèrent ou le vendirent à une troupe d'artistes italiens, à Nice. Il resta avec ces derniers pendant sept ans, voyageant en Italie, en Autriche, en Espagne. Triat, habillé en fille, faisait dans la troupe le travail de danse de corde sous le nom de la jeune *Isela*. En 1825, la troupe se disloqua et il resta avec un Espagnol nommé Consuelo, qui faisait, avec deux de ses fils, un travail de poids et de poses plastiques, sous le nom des *Alcides*. Triat fut vite mis à ce travail et il y réussit si bien que peu après, sous le surnom de l'*Infant*, il était connu dans toute l'Espagne, quand un accident, qui lui arriva à Burgos, en 1828 (il eut la jambe gauche brisée par un cheval qui s'était emporté et qu'il arrêta), l'amena à rester dans ce pays; la personne qu'il avait sauvée, Mme Montsento, s'occupa de lui et après sa guérison, le mit en pension au collège des Jésuites de Burgos, dont il suivit les cours jusqu'à l'âge de vingt-deux ans. Pendant son séjour chez ces religieux, il compléta son éducation tant en français qu'en espagnol, grâce à un Français qui se trouvait là; il donna de ses nouvelles à sa famille, reçut même la visite de ses sœurs, mais ne voulut pas alors rentrer en France. Il avait découvert dans la bibliothèque plusieurs livres anciens où il était question des exercices des gymnastes grecs et latins. Parmi ces livres se trouvaient l'ouvrage de Mercurialis, celui de Plexotis, d'Andry, une traduction en espagnol du fameux *Traité de l'Art de sauter*, par le chevalier Capriani, qui fut le professeur des fils de François I^{er}. Triat se trouvait préparé pour les lire avec fruit et pendant son séjour au collège, il continua à s'exercer, fut le professeur de ses condisciples et commença alors à préparer son plan d'*Education physique*. Lorsqu'il quitta Burgos en 1834, il reprit son métier d'artiste et d'athlète. Il avait créé un nouveau travail de poses auquel ressemble du tout au tout celui de Sandow; une partie de ses exercices

se faisait à une colonne tournante où, suspendu par une main, par les pieds, par la mâchoire, il enlevait des chevaux, des hommes : il eut avec cela un immense succès en Espagne, en Angleterre où il séjourna longtemps, et enfin en Belgique. Dans ce dernier pays, il installa un gymnase qui, en peu de temps, réussit à merveille ; tout Bruxelles fréquentait cet établissement situé 7, rue de Ligne, où il resta de 1840 à 1847, époque où ayant cédé son gymnase, il vint installer à Paris, d'abord 36, avenue Montaigne, puis 55 et 57 de la même avenue, son superbe gymnase qui eut une vogue énorme. Sa méthode nouvelle, ses exercices de gymnastique scientifique furent tout de suite en faveur ; il eut comme clients toute la haute société parisienne. A l'avènement



Le château de Saint-Chaptes. — A droite, le pavillon du jardinier. — Au 1^{er} étage de la tour, la chambre où est né Triat, le 14 octobre 1812.

de l'Empire, il eut comme élèves une grande partie de la cour ; l'empereur lui-même était son élève et fut soigné par lui pendant longtemps.

Son magnifique gymnase avait exactement 40 mètres de long sur 21 de large et 10 mètres de haut ; on y trouvait une collection complète d'agrès et d'engins de toutes sortes : il y avait pour plus de 100.000 francs d'appareils, d'haltères, de barres à deux mains, de massues, etc.

Le fronton du gymnase portait cette inscription : *Régénération de l'homme* (ce titre avait été approuvé par une conférence du D^r Castel).

Les travaux exécutés dans ce quartier firent exproprier Triat du n° 36 ; il fonda en face, au n° 55 (vers 1855), un autre gymnase plus petit, mais encore fort beau et bien compris. La guerre de 1870 et la Commune arrivèrent : Triat fut compromis pour avoir prêté son gymnase pour des réunions et surtout pour avoir été nommé (sur l'instigation de Jules Allix, membre du Comité central), directeur des exercices gymnastiques de la ville de Paris (Voir le numéro du *Journal officiel de la Commune* du 7 avril 1871 : les considérants nommant Triat sont curieux). Fait prisonnier par les Versaillais, il fut interné quelque temps, revint à Paris au mois de juillet et reprit 22, rue du Bouloi, la direction d'un nouveau gymnase, qu'il quitta définitivement en 1879. Il mourut subitement à Paris, sans jamais avoir été malade, le 11 janvier 1881, âgé de soixante-huit ans, en son domicile, 27, rue Jean-Jacques-Rousseau. Ses obsèques eurent lieu le 13 janvier 1881. Il fut inhumé au cimetière du Nord (dit cimetière Montmartre, boulevard de Clichy, avenue Rachel), dans le tombeau de la famille Allix, 24^e division, 17^e ligne, avenue du Tunnel, 5. (C'est à l'obligeance de M. Mouquin, directeur général des recherches à la Préfecture

de police, que nous devons ces précieux renseignements.) Christmann, le propriétaire du gymnase du faubourg Saint-Denis, écrivit dans le *Gymnaste* du 15 février 1881, un article nécrologique



Desiné d'après nature

et Gravé par ARDIA



Autographe de Triat.

UN GRAND HOMME MÉCONNU : HIPPOLYTE TRIAT
14 octobre 1812 — 11 janvier 1881

sur Triat. La note de service que nous avons sous les yeux porte que Triat était veuf de Marie-Françoise-Cornélie Pasquet.

Paul Féval, le grand romancier, fut un élève de Triat; il était un grand admirateur de ce génie méconnu. Voici la description qu'il fit du gymnase Triat en 1856 dans un magazine de l'époque: *Le Musée des Familles*. Cet article a été reproduit dans le journal *l'Athlète*, fondé par nous, à Lille, en 1897.

LE GYMNASSE TRIAT

Le bœuf et le chameau, apologue de Plutarque. — Le corps et l'âme. — La loi du mouvement. — Gymnastique ancienne, du Moyen Age, de la Renaissance et de l'ancien régime. — Immobilité actuelle. — Ses résultats funestes. — Réhabilitation de la gymnastique. — Le colonel Amoros. — La vraie gymnastique moderne. — Gymnase Triat. — Curieux spectacle. — Effets merveilleux. — Avis aux familles.

« Un bœuf et un chameau voyageaient de compagnie, conduits tous deux par un homme, leur maître commun. Le bœuf, chargé outre mesure, voyant le chameau s'avancer d'un pas lesté, le pria de le soulager d'une partie de son fardeau. Le chameau refusa en disant :

« — Chacun pour soi !

« Maladroit égoïste ! reprit le bœuf ; tu porteras bientôt, non seulement la moitié de ma charge, mais ma charge entière, et moi-même par-dessus.

« Le lendemain, en effet, le bœuf ayant succombé à sa fatigue, l'homme plaça son corps et sa charge sur les épaules du chameau. »

Le grand Plutarque, auteur de cet apologue, a expliqué ainsi la solidarité de l'âme et du corps. L'âme, c'est le chameau, le bœuf, c'est le corps. Si la première refuse de se prêter aux besoins du second, elle en devient victime et perd sa propre liberté sous un double fardeau, portant à la fois le corps exténué, et ses douleurs, et ses fatigues. D'où Plutarque conclut avec sagesse que nous devons exercer en même temps notre corps et notre âme, et les mener de concert comme les deux chevaux d'un même attelage.

Tel est le principe et telle est l'origine de tous les exercices connus et résumés sous le nom de gymnastique.

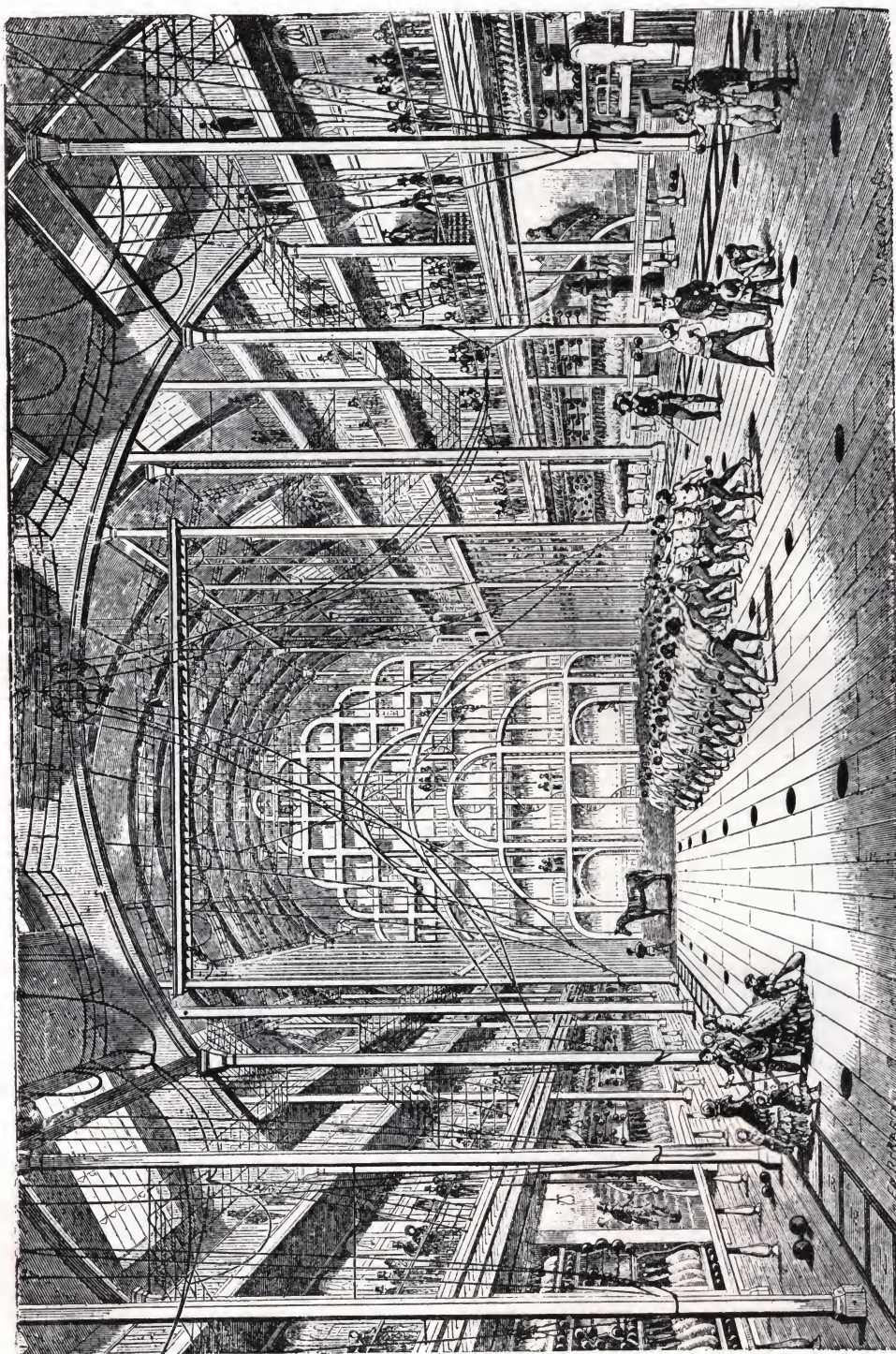
Est-il possible, en effet, d'examiner l'admirable machine humaine sans reconnaître qu'elle est construite pour le mouvement et l'action, lesquels, d'ailleurs, sont la loi de la nature entière, depuis les astres roulant au ciel jusqu'aux fourmis qui creusent le sol ?

Or, comme la vie dans l'homme est double, corporelle et spirituelle, physique et morale, ainsi que l'explique la parabole de Plutarque ; comme les deux natures qui forment cette dualité et qui sont si profondément distinctes dans leurs attributs sont cependant liées si intimement que toute action de l'une réagit sur l'autre ; comme, tout en admettant que l'esprit soit le principe du corps, il est impossible de nier l'influence réciproque et permanente du corps sur l'esprit, il s'ensuit que l'exercice corporel concerne immédiatement l'homme tout entier corps et âme, matière et esprit.

Partant de là, il est facile de comprendre que cet exercice, appliqué rationnellement, constitue un art, qui est la gymnastique, et que cet art, sérieusement développé, touche à l'éducation physique, intellectuelle et morale de l'homme, à la conservation de la santé, à la guérison d'un grand nombre de maladies, au perfectionnement de la race et de l'individu.

La gymnastique était chez les anciens la moitié de l'éducation et de l'hygiène publique et privée. La *palestre* était l'école normale du mouvement. On s'y formait à tous les exercices du corps par des études de force, de légèreté et d'agilité. La gymnastique militaire comprenait le saut, le disque, la lutte, le javelot, le pugilat, la course à pied, à cheval et en char. Les Thébains durent la victoire de Leuctres à leur supériorité dans la lutte.

La gymnastique athlétique avait pour but de préparer des athlètes aux combats variés du cirque. Ces athlètes étaient chantés par des rapsodes et glorifiés dans les archives et les inscriptions historiques. Choisis parmi les familles libres et honnêtes, élevés sous la direction d'un magistrat, ils prêtaient serment, combattaient nus, servaient de modèles aux héros et aux guerriers, recevaient en prix des couronnes de pin, de laurier ou d'olivier, des armes, des vêtements, de l'argenterie, des chevaux ou des esclaves, se voyaient comblés de fleurs et de présents dans l'amphithéâtre, et rentraient sur un char de triomphe, escortés par les populations, à travers une brèche pratiquée aux murs de leur ville natale. Thésée, Hercule, Jason, etc... n'étaient autres que des athlètes ; Milon de Crotone fut un des plus célèbres. Il assommait réellement un bœuf d'un coup de poing, mais il ne le mangeait point à son dîner comme on l'a dit.



Triat, armé d'une baguette, faisant exécuter sa leçon du parquet.

Le GRAND GYMNASSE TRIAT EN 1854
au 55 et au 57 de l'avenue Montaigne

Le gros halète de Triat, qui est visible
à l'Ecole de Culture Physique de Paris

Ainsi que tous ses pareils, il entretenait sa force par la sobriété et la tempérance, vertus des athlètes auxquels saint Paul a rendu haute justice.

Au Moyen Age, à la Renaissance et sous l'ancien régime, la gymnastique se composait des tournois, des carrousels, des jeux de bague, des ballets, de tous les exercices du cheval, des armes, de la paume, de la danse, etc., etc.

L'invention de la poudre d'abord, et ensuite la Révolution, en supprimant presque toutes ces habitudes, laissèrent une lacune fâcheuse dans l'éducation et dans l'hygiène, lacune qui a joué un triste rôle dans l'affaiblissement et dans l'amoindrissement de la génération actuelle.

Depuis près de cent ans, particulièrement en France, les exercices du corps ont été abandonnés aux soldats, aux ouvriers et aux paysans. A quelques exceptions près et sauf un peu de natation, d'escrime et d'équitation, l'immobilité physique semble être la loi des classes aristocratiques et bourgeoises, libérales et intellectuelles, de celles justement qui ont le plus besoin d'agir pour compenser le travail du cerveau et de l'estomac, de celles enfin auxquelles appartenait autrefois le privilège de la guerre, de la chasse, de l'équitation, de l'escrime, etc., etc.

A peine si les enfants eux-mêmes, dans les collèges et les pensionnats, se livrent encore à ces jeux de la balle, de la marelle, des barres, du saut-de-mouton, de la corde, etc., qui donnaient à nos parents la vigueur que nous laissons dépérir en nous. Chacun jetant autour de soi un regard, peut voir la foule des malades qui l'entourent. Malades qui marchent, qui travaillent, qui vivent malades, qui ont accepté leur maladie comme chose naturelle et normale, malades tombés si bas que la santé leur semble un mensonge et un rêve. Vous les connaissez tous : hommes de bureau, artistes, écrivains, victimes pâles et tristes de ce poison qu'on nomme l'immobilité, appauvris journellement par l'émotion nerveuse, par la chaleur factice, par l'air vicié, par la surexcitation du cerveau; vous les connaissez, vous savez qu'ils se portent bien, sauf leur névralgie, sauf leur gastrite, sauf leur entérite, sauf leur bronchite, sauf les mille et une misères chroniques qui les torturent. Ils se portent bien. Et, en effet, pourquoi parler toujours de ces maux qui sont entrés dans leur vie et auxquels ils ne connaissent point de remède? Ils se portent bien, ils écrivent, ils plaident, ils fabriquent, ils composent, ils manient l'archet, le burin, le pinceau, donc ils se portent bien. Ce n'est pas ainsi, il est vrai, que les hommes de la campagne se portent bien. Nos paysans, quand ils se portent bien, ne sont pas malades; mais nos paysans ont de l'air et du mouvement; mais nos paysans respirent; mais nos paysans se servent des muscles que Dieu leur a donnés. A Paris, se porter bien veut dire souffrir hors de son lit. La bonne santé consiste à se tenir sur ses jambes.

J.-J. Rousseau, à la fin du siècle dernier, et quelques publicistes allemands, avaient averti l'humanité de ce symptôme de décadence. Sous la Restauration, et, depuis 1830, le colonel Amoros remit la gymnastique en honneur dans l'armée et tenta de l'introduire dans les institutions civiles. Mais il n'obtint, sous ce dernier rapport, qu'un succès partiel, borné à quelques maigres établissements à Paris. C'est que, il faut bien en convenir, Amoros et ses imitateurs sont aussi loin de la gymnastique savante, rationnelle et féconde, que la clarinette d'un aveugle est loin d'un concert d'harmonie. La véritable résurrection de la gymnastique, ou plutôt la création de la gymnastique moderne était réservée à un homme qui est déjà célèbre à Bruxelles et à Paris et qui sera bientôt populaire en France et en Europe.

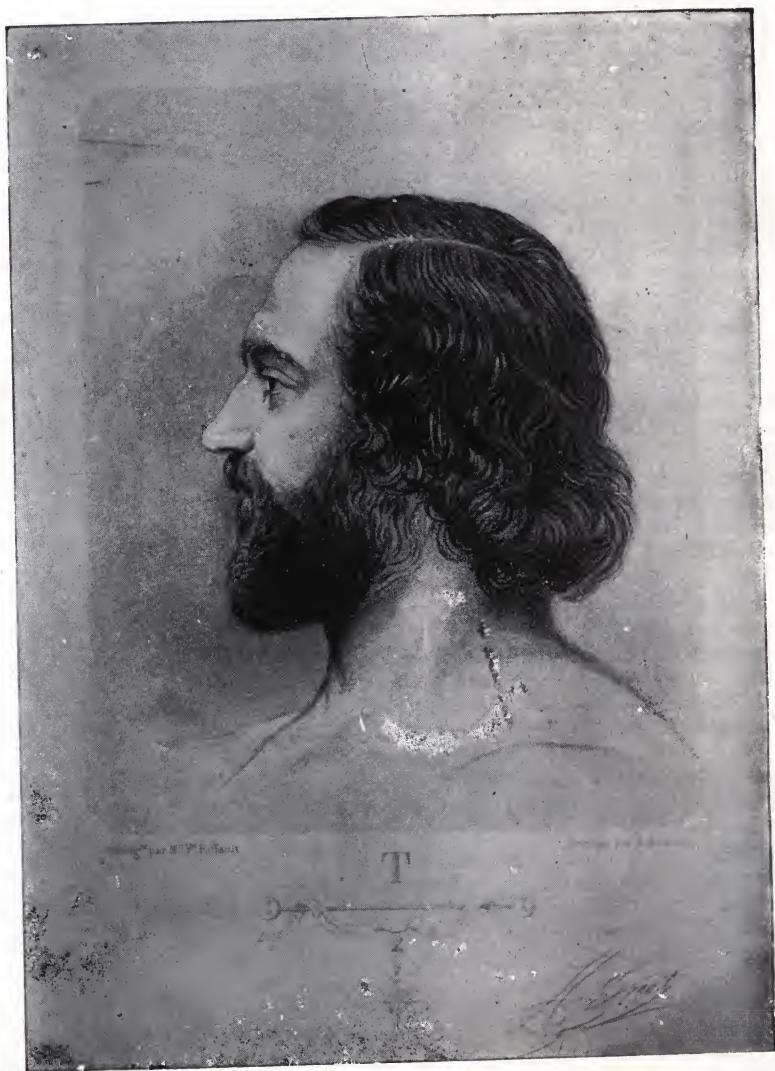
Pour juger cet inventeur et son système, il faut voir l'un et l'autre à l'œuvre, et c'est ce que nous allons faire en allant aux Champs-Élysées.

Arrivés au rond-point, nous tournons à gauche par l'avenue Montaigne, et nous voici devant le monument de M. H. Triat.

Monument est certes le mot, et monument curieux et utile s'il en fut jamais. Théâtre où chacun peut être acteur; lieu de plaisir unique, car ailleurs le plaisir énerve, tandis qu'ici le plaisir restaure et fortifie, abri pour les oisifs, reposoir des laborieux, arène de la jeunesse robuste, piscine où la virilité, vaincue par notre civilisation, vient puiser des forces nouvelles, gymnase enfin, gymnase dans toute la belle et large acception du terme.

C'est une vaste nef, dessinée pour nous par M. Renard avec la finesse et l'ampleur de son crayon. Le transept, aérien et spacieux, est entouré de bas côtés que surmontent trois rangs d'élégantes galeries. Le rez-de-chaussée est divisé en deux parties, dont la première est parquetée, tandis que l'autre, emplie de sciure à un pied de profondeur, forme un immense et moelleux matelas. Ce qui frappe d'abord, c'est la profusion des cordages courant dans tous les sens, se mêlant, se croisant et formant comme une dentelle capricieuse dont le réseau mouvant étonne et intrigue l'esprit. Il y a la fortune d'un homme dans le prix de ce prodigieux échecaveau de cordes. Elles ondulent en échelles, festons interminables, tout autour des tribunes; elles traversent le gymnase, elles montent, elles descendent; vous les voyez d'en bas suivre la courbe hardie des

voûtes et osciller lentement au passage d'un enfant, qui semble un oiseau perdu dans l'espace. D'autres câbles encore pendent librement pour la voltige; d'autres sont tendus verticalement pour le *bras de fer*, horizontalement pour la coupe; d'autres, terminés par de brillants anneaux de cuivre, servent à ces exercices du pendule que M. Triat a poussés au suprême degré de perfection. A travers la guipure des cordages, on aperçoit, de l'entrée, un système d'échelles monumentales en menuiserie, affectant la forme d'un trèfle gothique avec ses broderies accessoires. En mettant bout à bout les marches de cet escalier géant, on passerait par-dessus les tours de Notre-Dame. Les barres parallèles mobiles, inventées par M. Triat, sont au-dessous. Leurs différentes positions permettent plus de cent cinquante exercices. Au milieu, enfin, se dresse le cheval de grandeur naturelle qui a vu tant de miracles de force et d'adresse. Nous ne parlons ni des mâts, ni des



LE PROFIL DE TRIAT Dans le bas, à droite, la signature de Triat

barres de fer horizontales, ni des instruments qui se rencontrent dans les petits gymnases. Nous passons sous silence aussi, parce que nous ne saurions point les décrire suffisamment, différentes machines fort ingénieuses dont M. Triat est l'auteur et qu'il met à la disposition des personnes trop affaiblies pour suivre la grande leçon.

Telle est la nef dans son aspect purement matériel. Mais, quand 8 heures sonnent, quand les innombrables becs de gaz inondent de lumière le plancher arrosé, quand s'ouvre la porte du temple réparateur, pour donner passage à la foule des élèves, quand les galeries pleines s'émaillent de fleurs, de dentelles et de sourires, la nef immobile s'éveille en sursaut, le palais muet prend une voix, la matière inerte s'agit et respire. C'est fête et c'est bataille! L'armée des audacieux s'élance à la conquête de la santé et de la force. Par les échelles, par les mâts, par les cordages, adolescents, adultes, hommes faits, tombent dans l'arène et commencent la partie. Ils portent le collant rouge et leur poitrine est nue. — En avant! Le frêne flexible des barres parallèles gémit et se tord, les mâts lisses grincent sous la main, les anneaux suspendus oscillent et lancent le gymnaste virtuose, qui fait la culbute dans les airs, le cheval est franchi d'un bond. Tandis que les lutteurs renversés roulent en riant dans la sciure. En avant, en avant! ceci est la gaieté, la vie, la jeunesse revenue, ceci est le mouvement sauveur : roidissez vos muscles amollis, cherchez l'équilibre, touchez d'un pied léger la barre élastique du tremplin, élargissez la poitrine, appelez l'air à pleins poumons, efforcez-vous, travaillez, vivez.

— Voici le maître. Arrêtez-vous et regardez. Celui-là est un homme semblable à vous. Pourquoi sa puissance est-elle triple ou quadruple? Pourquoi son corps musculeux et souple rivalise-t-il avec les chefs-d'œuvre de la statuaire antique? Pourquoi sa vigueur héroïque semble-t-elle railler notre décadence? Parce qu'il a fait sur lui-même l'expérience qu'il tente sur vous. M. Triat, l'athlète sans rival, l'Hercule des âges modernes, est le fils légitime de sa propre méthode. M. Triat, réagissant sur lui-même, a littéralement bandé ses muscles et pétri sa chair.

Or, voyez : où les plus agiles hésitent, il passe. Cette corde, qu'il a saisie au vol en bondissant comme un tigre, l'a porté à la voûte; le voilà qui nage dans l'espace, égalisant avec mesure les efforts de sa coupe aérienne; il touche le rebord de la galerie; sa tête a plongé, son torse a basculé; ce bruit, c'est déjà son pied qui frappe le sol et qui, rebondissant, passe à un mètre plus haut que la croupe du cheval...

Mais le coup de sifflet a retenti. Les jeux ont pris fin. C'est le signal de la leçon normale. Pendant que les élèves, animés déjà, vont choisir leurs instruments, descendons vers la porte et jetons un coup d'œil sur cet opulent arsenal d'armes pacifiques. Il y a là pour 50.000 écus de ter seulement : jugez si M. Triat peut craindre la concurrence ! Ce sont des haltères ou boulets ramés de toutes formes et de toutes grandeurs, des barres de fer également graduées et terminées aussi par des boulets. Les curieux regardent avec une admiration mêlée d'effroi cette masse de fonte qu'on nomme le *poids de M. Triat*, parce que M. Triat, seul au monde, a pu jamais le mettre à bras tendu, au-dessus de sa tête. Ceux qui ont vu l'Hercule moderne accomplir ce prodigieux travail ne peuvent oublier que leur cœur a battu dans leur poitrine comme à la scène la plus émouvante du drame le plus saisissant.

La leçon normale ou *du plancher*, toujours commandée par M. Triat en personne, a pour but de solliciter tour à tour et dans un ordre médicalement logique, *tous les muscles du corps humain*. Cette leçon fait l'admiration des gens de l'art. A part son utilité supérieure, elle est belle et séduisante comme spectacle. Cinquante élèves, rangés sur deux files, obéissent à la voix du maître. Celui-ci, vêtu d'un costume étrange, dans sa brillante élégance, tient le milieu de l'enceinte. Sa belle taille fait tableau, ainsi que sa tête haut portée. De la main droite, il agite une longue baguette recouverte de filigrane d'argent. Son organe vibrant et sonore emplit la salle comme un son de cor.

Grands et petits haltères, danse du gladiateur, course repliée sur elle-même comme les anneaux d'un serpent, petite barre, lutte à la barre, jeu des massues, grosse barre de fer, tout se succède avec un rapidité brûlante, avec un entrain qui tient de la magie. Beaucoup seraient tentés de faiblir, mais ils n'ont pas le temps d'essuyer la sueur qui les inonde ; du professeur à l'élève, un courant magnétique passe; la puissance du maître se divise, s'épanche; chacun a en soi une voix mystérieuse qui lui dit : Marche, marche ! et l'on ne s'arrête qu'au moment où les garçons du gymnase, à leur poste, ouvrent le robinet d'eau fraîche qui doit lotionner tous ces corps ardents et fumants.

Sans traiter une question mille fois résolue par l'expérience, nous dirons que ces ablutions générales d'eau fraîche après le travail sont une des voluptés les plus raffinées qui se puissent imaginer. Non seulement il n'y a pas de danger, mais il y a notable avantage. Après l'ablution plus de fatigue : on recommencerait de grand cœur.

Tel est l'établissement et tel est le système gymnastique de M. Triat, d'après le témoignage d'un homme qui ajoute : *experto crede Roberto*.

Ce système résume toute l'expérience du passé, avec toute la science du présent, et il est merveilleusement approprié aux nécessités de notre époque, où le temps est si rapide et si précieux.

Le fait est qu'en moins d'une heure et en une série de mouvements combinés avec une logique et une harmonie parfaites, M. Triat a concentré tous les travaux et tous les plaisirs, toutes les épreuves et tous les résultats de la palestre grecque, du cirque romain, des joutes du Moyen Age, de l'escrime, de l'équitation, de la chasse, de la paume, du tremplin, de l'escalade, de la danse, enfin de tous les exercices qui créent, développent ou ramènent la force et la souplesse, la grâce et l'énergie, la bonne humeur et la santé.

Déjà l'expérience a été faite, avec les conséquences les plus salutaires, par des milliers de jeunes hommes et de jeunes filles (car il y a aussi une école de femmes au gymnase Triat), et aussi par des milliers d'hommes éternés et même des vieillards qui se croyaient au bord de la tombe.

Sans compter les princes, les grands personnages, les financiers, les généraux, les administrateurs, les magistrats, les illustres écrivains et les fameux artistes épuisés par la vie sédentaire et la contention cérébrale, à qui l'habile gymnasiarque a rendu, en petit comité, leur vigueur et leur talent, leurs facultés physiques et intellectuelles.

Témoin les haltères, les barres et les boulets ramés qu'on reconnaît dans les antichambres et dans les jardins de certains hôtels, et même de certains palais que nous pourrions désigner ici⁽¹⁾.

Un seul exemple fera juger de l'importance des autres. C'est dans le système Triat que le maréchal de Saint-Arnaud, épuisé et mourant, a retrouvé la force de remonter à cheval, d'aller gagner la victoire de l'Alma et de conduire l'armée française devant les remparts de Sébastopol.

Nous ne sommes donc pas étonnés d'apprendre qu'une éminente société, où figurent les personnages les plus importants et les plus éclairés du monde officiel et du monde scientifique, s'est donné pour mission de répandre le système Triat et de l'élever à l'état d'institution nationale, en l'établissant sur tous les points de la France.

Nous sommes convaincus, comme les illustres patrons de la Gymnastique moderne, que le jour où elle fonctionnera dans nos casernes, dans nos collèges, dans nos pensions, dans nos villes et dans nos centres peuplés, nos soldats et nos jeunes gens doubleront leur force, leur adresse, leurs aptitudes diverses et nos instituteurs et nos médecins auront trouvé un des remèdes les plus efficaces aux plaies physiques et morales de notre génération.

C'est à ce titre que nous nous sommes fait un devoir de rappeler aux familles l'ancienneté et l'utilité de la gymnastique, beaucoup trop oubliées de nos jours, et de leur recommander la méthode qui l'applique le plus heureusement à nos habitudes et à nos mœurs.

Chacun, d'ailleurs, peut aller en juger par ses propres yeux : les leçons du gymnase Triat sont publiques et ouvertes à tous les passants, et M. Triat lui-même est un apôtre dévoué à sa mission, considérant notre espèce déchue avec la commisération de l'athlète pour le nain, et prêt à donner la main à quiconque veut régénérer avec lui l'homme du dix-neuvième siècle.

A titre documentaire et pour prouver que Triat avait des idées très justes sur la véritable éducation physique (encore inconnue du public en 1855), nous reproduisons ci-après les différentes brochures qu'il publia pour faire connaître ses gymnases et répandre ses idées philanthropiques.

Les trois premières pages sont consacrées à son gymnase des numéros 55 et 57 de l'avenue Montaigne.

Puis vient la reproduction d'un titre de 100 francs émis par Triat, en 1855, lorsqu'il créa son gymnase du 36, avenue Montaigne, fonda et mit en actions la Société des gymnases de France, dans le but de répandre partout la bonne parole.

Les deux autres pages sont consacrées à son gymnase de la rue du Bouloi, n° 22.

Pour qu'il ne puisse pas y avoir de doute sur l'authenticité de ces documents, ils ont été reproduits photographiquement. Les originaux nous ont été confiés par M. Christmann, qui fut également l'élève et l'ami de Triat et à qui nous sommes heureux de témoigner ici notre gratitude pour l'obligeance avec laquelle il a mis ces documents à notre disposition.

(1) Palais des Tuileries, où l'empereur Napoléon III recevait de Triat des leçons de gymnastique.



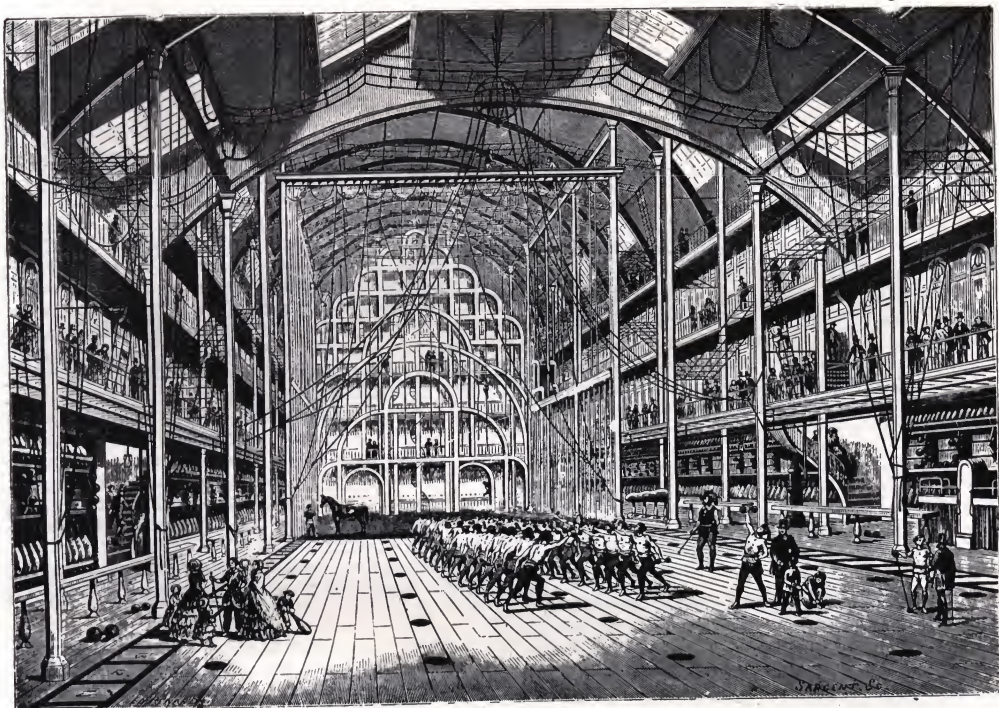
La Force et la Vitesse par la Culture Physique

EMILE MAITROT, élève de l'auteur, professeur de culture physique à Paris. — Taille 1 m. 83;
poitrine : 130 cm. — Champion du monde cycliste à Pétersbourg.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637

H. TRIAT

RÉGÉNÉRATION DE L'HOMME



GYMNASE TRIAT

55-57, AVENUE MONTAIGNE (CHAMPS-ÉLYSÉES)

Cours des Hommes.

Lundi, Mercredi, Vendredi. — 8 h. du matin. — 4 heures. — 8 h. du soir.
Mardi, Jeudi, Samedi. — 4 h. du soir.
ABONNEMENT : 3 fois par semaine, 31 fr. par mois; 120 fr. pour 6 mois, ou 250 fr. par an
WINT. — 6 fois par semaine, 52 fr. par mois; 230 fr. pour 6 mois, ou 450 fr. par an

Cours des Garçons.

Lundi et Dimanche, à 2 heures. — ABONNEMENT : 21 fr. par mois, ou 200 fr. par an.

Cours des Petits Garçons.

Lundi, Mercredi, Vendredi. — midi et demi.
Mardi, Jeudi, Samedi. — 11 heures du matin. — 2 heures du soir
ABONNEMENT : 51 fr. par mois, ou 330 fr. par an.

Cours des Dames.

Lundi, Mercredi, Vendredi. — 9 h. 1/2 du matin. — 2 h. du soir.
ABONNEMENT : 61 fr. par mois, ou 500 fr. par an

Cours des Demoiselles.

Lundi, Mercredi, Vendredi. — 9 h. 1/2 du matin. — 2 h. du soir.
ABONNEMENT : 51 fr. par mois, ou 400 fr. par an.

Cours des Petites Filles.

Lundi, Mercredi, Vendredi. — midi et demi.
Mardi, Jeudi, Samedi. — midi et demi.
ABONNEMENT : 41 fr. par mois, ou 330 fr. par an

LE DIMANCHE : Cours d'hommes, 10 heures du matin. — Cours de Petits Garçons, 2 heures.

COURS EXCEPTIONNELS ET TRAITEMENTS SPÉCIAUX DE M. TRIAT

Cours de M. TRIAT, tous les jours, à 4 heures du soir. — Consultations de M. TRIAT, le Dimanche, de midi à 2 heures.

COURS PARTICULIERS ET LEÇONS SPÉCIALES, DE GRÉ À GRÉ, — SELON LES CAS.

L'abonnement date du jour où l'élève s'inscrit, et se paye d'avance.

On peut se procurer à l'Établissement les vêtements nécessaires pour le travail.

GYMNASE TRIAT

É D U C A T I O N - H Y G I È N E - R É G É N É R A T I O N .

Il est impossible de scruter les profondeurs de la vie organique sans se pénétrer de la conviction que le mouvement est sa loi primordiale et essentielle.

En principe, tout est en mouvement dans la nature; rien n'est stable dans l'univers, si ce n'est Dieu; l'immobilité ne nous apparaît que comme l'absolu ou le néant.

Dans l'homme et dans les animaux, la vie matérielle se manifeste et s'accomplit, soit par le mouvement moléculaire de composition et de décomposition de la trame organique, soit par les mouvements propres à chaque organe dans la sphère individuelle de ses fonctions, soit par les mouvements de solidarité qui constituent les sympathies entre les organes, soit enfin par les mouvements d'ensemble et du corps entier.

Aucune fonction physiologique ne peut s'exercer sans mouvement : l'aspiration et la respiration, l'absorption, la digestion, la circulation, la transpiration, les sécrétions, la locomotion et la calorification ne s'expliquent que par des déplacements de matière, qui s'effectuent au moyen d'organes spéciaux, d'appareils propres, ou par l'action complète de tout l'organisme.

Si l'on considère que nul mouvement d'une partie d'un système ne peut avoir lieu sans réagir proportionnellement sur le tout, on est forcé de conclure que l'exercice ou mouvement volontaire appliqué au corps doit modifier les fonctions, et par conséquent la vie elle-même.

Or, comme la vie dans l'homme est double, corporelle et spirituelle, physique et morale; comme les deux natures qui forment cette dualité, et qui sont si profondément distinctes dans leurs attributs, sont cependant liées si intimement que toute action de l'une réagit sur l'autre; comme, tout en admettant que l'esprit soit le principe du corps, il est impossible de nier l'influence réciproque et permanente du corps sur l'esprit, il s'ensuit que l'exercice corporel concerne immédiatement l'homme tout entier, corps et âme, matière et esprit.

Partant de là, il est facile de comprendre que cet exercice, appliqué rationnellement, constitue un art qui est la Gymnastique, et que cet art, sérieusement développé, touche à l'éducation physique, intellectuelle et morale de l'homme, à la conservation de la santé, à la guérison d'un grand nombre de maladies, au perfectionnement de l'individu et de la race.

Tel est le point de vue élevé auquel se présente la Gymnastique au XIX^e siècle; tel est du moins, en peu de mots, l'ordre théorique auquel nous avons abouti par nos études sur cet art, que nous avons d'abord pratiqué d'instinct, et que nous croyons avoir ensuite, par toute une vie de méditations et d'expériences, porté à un degré de perfection inconnu avant nous.

L'Institution gymnastique, telle que nous la connaissons dans l'antiquité, appartient à des sociétés adoratrices de la force, dont

elles avaient besoin pour la conquête ou pour la défense, et l'on sait que les législateurs anciens s'en préoccupèrent plutôt comme d'un moyen de faire des soldats et des athlètes que comme d'une méthode propre à former des hommes sains, forts et intelligents. La gymnastique militaire et olympique ne fut en si grand honneur que parce qu'elle donnait aux nations des victoires et des triomphes; elle déchet lorsqu'elle ne produisit plus que des Hercules stupides et des gladiateurs pour la sanglante arène du cirque. Il est vrai qu'aux mêmes époques la gymnastique médicale était hautement préconisée par les plus grands génies dans l'art de guérir, par Héroclès, Hippocrate, Galien, Celse, Oribase, Dioclès, Asclépiade; mais n'ayant pas trouvé les moyens de se rendre facile pour tous dans l'application, elle resta dans l'enfance et finit par être enveloppée dans le discrédit encouru par la gymnastique athlétique, dont l'abus extrême s'était manifesté comme un attentat au développement de l'intelligence et au progrès des bonnes et des belles mœurs; et, bien que ce résultat désastreux prouvât seulement que la gymnastique est aussi dangereuse mal appliquée qu'utile et bienfaisante dans le cas contraire, il se fit une réaction d'autant plus énergique contre cet art, qu'il avait été plus puissant dans ses effets.

Entre l'extinction de la gymnastique à la fin du monde ancien et sa renaissance au XVIII^e siècle, il s'est placé une civilisation nouvelle représentée par soixante générations successives. Durant ce long intervalle, les exercices du corps n'apparaissent, en dehors de la vie ordinaire, que dans quelques restes des vieux usages romains, dans les joutes, tournois, carrousels, champs clos du moyen âge, lesquels s'éclipsent lorsque les armes à feu se substituent aux armes des chevaliers.

Ce n'est que vers la fin du siècle dernier que les idées de J.-J. Rousseau sur l'éducation provoquèrent, à la même époque, en France et en Allemagne, des écrits en faveur de la gymnastique. Les noms de Guthsmuths, de Basedow, de Salzmann, de Campe, de Jahn, de Pestalozzi, de Ling, rappellent la première impulsion qu'elle reçut peu après au delà du Rhin et en Suisse; à ces noms il faut ajouter ceux de Clias et d'Amoros, qui, en France, ont fait, depuis, les plus louables efforts pour l'introduire dans l'enseignement.

Pour nous, après avoir visité les principales contrées de l'Europe, et avoir examiné avec soin les méthodes qui y sont usitées; après avoir, en outre, médité longtemps les effets produits, soit sur nous-même, soit sur nos élèves, nous avons reconnu que la gymnastique, telle qu'on l'enseignait il y a vingt ans, ou telle même qu'on l'enseigne encore, est singulièrement défectueuse, irrationnelle, pauvre de ressources, et partant tout à fait impuissante à fournir les résultats qu'on en avait fait espérer.

— 3 —

La nécessité de construire un système intégral d'exercices nous a conduit à étudier normalement les divers genres de mouvements du corps et des organes, et à fonder, en réalité, sur cette base un art nouveau. Nous sommes parvenu, à l'aide de nombreux instruments et machines, indispensables pour exécuter des mouvements spécifiques, partiels ou d'ensemble, à former une méthode entièrement nouvelle, rationnelle, complète, et tout à fait distincte de toutes celles qui ont été publiées jusqu'ici. La plupart de nos instruments et machines n'existaient pas : il a fallu les imaginer et les exécuter nous-mêmes. Les *haltères*, les *massues* et les *barres*, dont nous sommes l'inventeur, sont déjà répandus partout, et les médecins les recommandent spécialement ; mais ceci même est peu de chose en comparaison de tout notre système de machines spéciales pour la *gymnastique médicale*. Et puis, les instruments eux-mêmes ne sont rien sans leur emploi normal : un outil, c'est quelque chose, mais il faut savoir en faire usage, et nous eussions souhaité qu'on ne se bornât pas seulement à copier nos machines. Enfin, après de nombreuses expériences sur les différentes races humaines, et plus de quinze ans de pratique publique à Paris, nos résultats sont immenses ; et nous avons le droit de dire que nous avons atteint le triple but de nos efforts, l'application utile de la gymnastique à l'éducation, à l'hygiène et à la régénération de l'homme.

Comme instrument d'éducation, notre gymnastique, qui n'a pas pour objet de faire de lourds Alcides, mais bien plutôt des hommes harmonisés, sains de corps et forts d'esprit, concourt d'une manière efficace et merveilleuse, chez l'enfant et chez l'adolescent, au développement et à la rectification des organes, à l'amélioration des formes et des mouvements, à l'accroissement des forces ; elle produit par suite la beauté, la grâce, l'élégance, l'adresse, la fermeté, le courage, la bonté, la sensibilité, la douceur et la moralité ; elle contribue à la solidité et à la vigueur des opérations de l'esprit ; en un mot, elle donne la plénitude de ce bien suprême de la vie actuelle, la Santé.

Les mêmes effets s'opèrent, quoique à un degré moindre, chez les adultes.

Un savant professeur de médecine, M. Michel Lévy, a écrit dans son *Traité d'hygiène* ces paroles remarquables : « Le problème de l'éducation, c'est la balance des forces physiques et des facultés intellectuelles ; elle ne peut s'obtenir qu'à l'aide d'une gymnastique obligatoire, variée, adaptée à chaque âge, entremêlée par intervalles aux exercices d'intelligence, honorée et récompensée dans les concours annuels à l'égal des études littéraires. Depuis l'invention des armes à feu, on a trop méconnu les effets puissants d'un exercice régulier, habituel, énergique ; les occupations variées, la fatigue du corps, la culture de l'intelligence, les principes moraux et religieux, tels sont les moyens qu'il faut opposer à certain vice, qui fait de si grands ravages chez les enfants et adolescents des deux sexes. »

Que dirait M. Michel Lévy s'il voyait des constitutions frêles, débiles, émaciées, des cerveaux ineptes, ruinés, flétris jusqu'au crétinisme, se restaurer miraculeusement par le bienfait de notre gymnastique, qui moralise l'individu en même temps qu'il le répare ?

Au point de vue de l'hygiène ou conservation de la santé,

nous opposons avec succès, à l'imminence d'un grand nombre de maladies, une gymnastique régulière, tantôt modérée, tantôt énergique. La médecine considère, par exemple, le défaut d'exercice comme l'une des causes les plus puissantes de la phthisie pulmonaire : il nous est arrivé souvent, en effet, de combattre victorieusement cette funeste maladie chez des sujets que des médecins nous avaient adressés, et dont la disposition lymphatique ou scrofuleuse cédait visiblement à quelques mois de gymnastique.

On sait aussi que le défaut d'exercice suffit pour amener l'iner-tie des organes, l'embarras de la circulation ; la disposition aux engorgements splanchniques, à la bouffissure, au catarrhe chronique de la vessie, à la gravelle, à l'apoplexie, etc. Ces maladies et toutes les autres qui accompagnent les professions sédentaires ou inactives, notre gymnastique les prévient, de même qu'elle contre-balance, s'il le faut, par des exercices calculés, le résultat des habitudes vicieuses et des mouvements spéciaux à certaines professions. Elle peut donc, à cet égard, être considérée comme un puissant moyen d'hygiène publique, qu'il serait facile de mettre à la portée de toutes les classes de la population, suivant leurs besoins.

La population actuelle, née au sein des grandes villes, est héritière de toutes les dépressions qui se sont exercées sur les générations antérieures, de tous les troubles constitutifs dus au mauvais régime sous lequel ces générations ont vécu, c'est-à-dire d'un lourd patrimoine de maladies qui ont pour effet de l'altérer sans cesse davantage, de la rendre de plus en plus faible, de plus en plus impuissante, qui menacent de lui enlever tous les attributs de la santé, jusqu'à ce qu'elle s'éteigne comme une lampe épuisée. Elle a besoin, pour subsister, de se renouveler par les éléments vivaces que lui versent si abondamment les campagnes : de telle sorte qu'on peut, sans exagération, considérer les grands centres de population comme des agents de consommation anormale de la vie humaine. Or, nos expériences gymnastiques prouvent que non-seulement cette dégénérescence urbaine peut être arrêtée sur sa pente, mais que les êtres à demi ruinés qu'elle nous livre sont susceptibles d'être complètement régénérés par un certain temps d'exercice. Nous leur rendons le mouvement musculaire, la force et la longévité. Enfin, il n'est pas jusqu'aux plaies morales que le gymnase n'atteigne et ne guérisse. En restaurant le corps, il évince des vices qu'on dirait inhérents à certains états pathologiques ; et nous déclarons, en toute sincérité, ne pas connaître de meilleur remède pour préserver de la folie et du suicide.

C'est mû par des motifs d'une telle importance que nous avons cherché à faire entrer, autant qu'il a dépendu de nous, la gymnastique dans une phase nouvelle, en établissant un Gymnase dont l'étendue et la composition puissent répondre, au moins en partie, à tout ce que la réflexion nous a fait exiger de lui. Nous lui avons donné les proportions les plus vastes qu'il nous a été possible d'exécuter ; et c'est avec un sentiment réel d'humanité que nous convions le public à le visiter, regrettant toutefois que l'intelligence des gouvernements n'ait pas déjà été suffisamment sollicitée, pour qu'il nous fût possible de réaliser avec son concours la grande idée de la régénération publique que nous avons plusieurs fois proposée.

Hippolyte TRIAT, *Gymnastique*.

GYMNASE-TRIAT

GYMNASTIQUE RATIONNELLE. - HYDROPATHIE

GYMNASTIQUE

RATIONNELLE

COURS

ET

LEÇONS

PUR

HOMMES

GARÇONS

PETITS GARÇONS

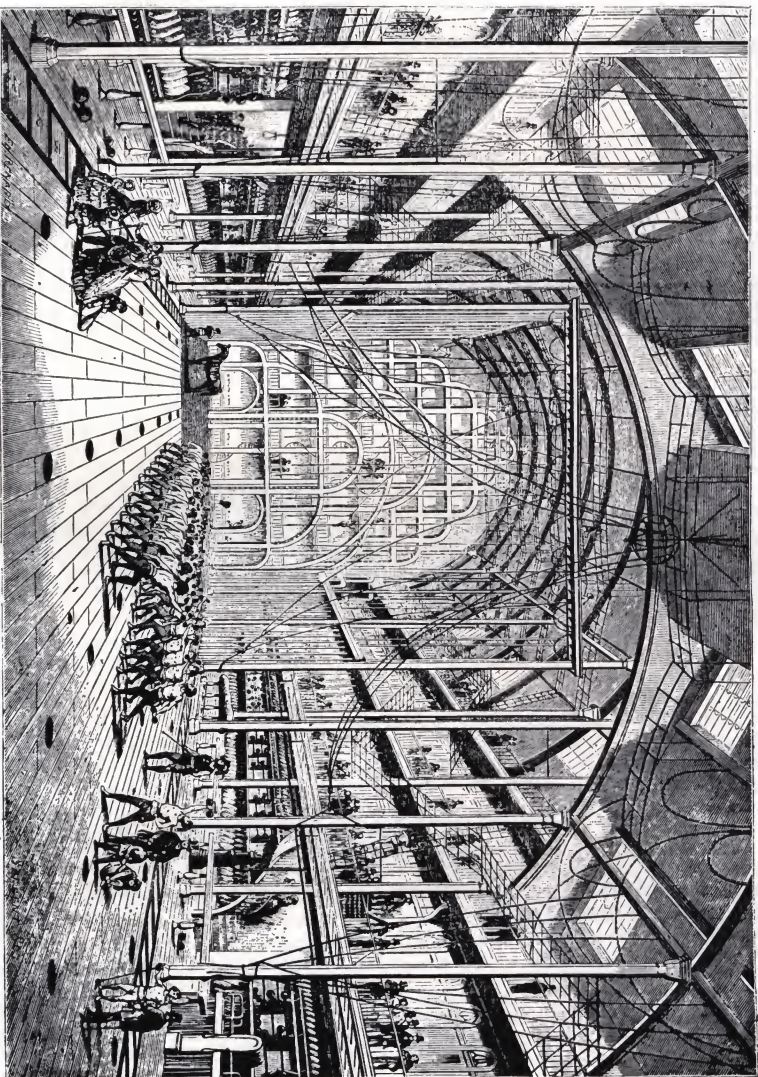
DAMES

DEMOISELLES

PETITES FILLES

Tous les jours

FÊTES LE DIMANCHE



GYMNASE-TRIAT. - 22, RUE DU BOULOI, 22. - A PARIS
(Anciennement avenue Montaigne, 55-57)

HYDROPATHIE

LOTIONS & FRICTIONS

DOUCHES

ET

BAINS DE PLOIE

hygiéniques

GROUPES & SOCIÉTÉS

DE

GYMNASTIQUE

ESCRIME & LUTTES

CONFÉRENCES

CONSULTATIONS

le dimanche, de midi à 2 heures

FÊTES GYMNASTIQUES

GYMNASÉ-TRIAT

22, rue du Bouloi, 22, Paris

Cours des Hommes

Lundi, Mercredi, Vendredi, — 8 h. du matin, 4 h., 5 h., 8 h. et 9 h. du soir.
Mardi, Jeudi, Samedi, — 8 h. du matin, 5 h. du soir.

Abonnement de 3 fois par semaine, — 30 fr. par trimestre, — 150 fr. par semestre, — 250 fr. par an

31 fr. par mois, — 85 fr. par trimestre, — 150 fr. par semestre, — 250 fr. par an

Cours des Garçons

Jeudi 2 heures, — Dimanche 10 heures du matin.

Abonnement de 2 fois par semaine, — 20 fr. par trimestre, — 100 fr. par semestre, — 200 fr. par an

Cours des petits Garçons

Lundi, Mercredi, Vendredi, — 3 heures du soir.

Mardi, Jeudi, Samedi, — 2 heures du soir

Abonnement de 3 fois par semaine, — 30 fr. par trimestre, — 150 fr. par semestre, — 250 fr. par an

31 fr. par mois, — 85 fr. par trimestre, — 150 fr. par semestre, — 250 fr. par an

Cours des Dames et des Demoiselles

Lundi, Mercredi, Vendredi, — 2 heures du soir.

Mardi, Jeudi, Samedi, — 9 heures du matin, 4 heures du soir

Abonnement de 3 fois par semaine, — 30 fr. par trimestre, — 150 fr. par semestre, — 250 fr. par an

31 fr. par mois, — 85 fr. par trimestre, — 150 fr. par semestre, — 250 fr. par an

Cours des petites Filles

Lundi, Mercredi, Vendredi, — 3 heures du soir.

Mardi, Jeudi, Samedi, — 3 heures du soir.

Abonnement de 3 fois par semaine, — 30 fr. par trimestre, — 150 fr. par semestre, — 250 fr. par an

41 fr. par mois, — 110 fr. par trimestre, — 200 fr. par semestre, — 350 fr. par an

ESORIME

Abonnement de 3 fois par semaine, — 30 fr. par trimestre, — 150 fr. par semestre, — 250 fr. par an

31 fr. par mois, — 85 fr. par trimestre, — 150 fr. par semestre, — 250 fr. par an

Leçons particulières : 6 fr. par leçon.

HYDROTHERAPIE

DOUCHES : 1 franc la Douche.

GYMNASÉ-TRIAT

22, rue du Bouloi, 22

(1^{er} ARRONDISSEMENT)

PARIS

GYMNASIQUE RATIONNELLE - HYDROPATHIE

La Gymnastique est la culture régulière du corps, elle est pour lui ce que l'étude est pour l'esprit. Les anciens donnaient leur constitution si robuste et si belle à la pratique de cet art, trop négligé à notre époque.

Après avoir fait une étude complète des méthodes usitées dans tous les pays de l'Europe, nous avons réussi à former une *Méthode entièrement nouvelle, complète, rationnelle.*

Nous avons imaginé et exécuté nous-même, la plupart des machines et des instruments que nous employons. Nous sommes l'inventeur des *Halères*, des *Massues*, des *Barres* dont on se sert aujourd'hui dans tous les gymnases.

Le *Leçon du plancher*, qui est une gradation de mouvements raisonnés, et dans laquelle chaque exercice a son but spécial et calculé, est notre œuvre.

Nous sommes heureux de la voir pratiquer, quoique incomplètement, dans les principaux *Gymnases*. Notre *Méthode* convient à l'un et à l'autre sexe, à tous les âges, *dépit l'enfant jusqu'au vieillard*, et elle assure à tous la *santé*. Elle est le meilleur moyen de prévenir les *conséquences désastreuses d'une vie sédentaire et de tout travail dans lequel on fait un usage trop exclusif des facultés intellectuelles*.

Notre *Gymnastique* est *rationnelle et hygiénique*, elle est *également médicale*. Depuis plus de quarante années que nous exerçons, nous avons obtenu, surtout dans nos traitements particuliers, la guérison de nombreux malades atteints de *maladies chroniques les plus graves*.

Nous avons transféré notre *Établissement* de l'avenue Montaigne au centre même de Paris, **22, rue du Bouloi (1^{er} arrondissement)**, dans un *local vaste et parfaitement aéré*, bien éclairé et bien chauffé pendant la saison froide.

Deux salles sont affectées à l'*Hydrothérapie*; elles sont placées sous la surveillance de *médecins spécialistes et expérimentés*.

H. TRIAT.

Paris — Imp. Nouvelle (aux. anc.), 11, rue des Fossés — G. Marquis, Directeur.

GYMNASÉ-TRIAT

22, rue du Bouloi, 22

PARIS

GYMNASIQUE RATIONNELLE

Cours des Hommes

Lundi, Mercredi, Vendredi, — 4 h., 5 h., 8 h. et 9 h. du soir.

Mardi, Jeudi, Samedi, — 8 h. du matin, 5 h. du soir.

Groupes et Sociétés gymnastiques : 9 heures du soir.

Cours des Garçons

Jeudi, — 2 h. soir. — Dimanche, — 10 h. matin.

Ces cours sont destinés aux élèves des Institutions et Lycées.

Cours des petites Garçons

Lundi, Mercredi, Vendredi, — 3 heures.

Mardi, Jeudi, Samedi, — 2 heures

Pour les petits garçons, c'est la santé et la joie !

Cours des Dames

Lundi, Mercredi, Vendredi, — 3 h. du soir.

Mardi, Jeudi, Samedi, — 9 h. matin ; 4 h. soir.

Leçons particulières et traitements spéciaux.

Cours des Demoiselles

Lundi, Mercredi, Vendredi, — 2 h. du soir.

Mardi, Jeudi, Samedi, — 9 h. matin ; 4 h. soir.

Avec la Gymnastique, tous développements de croissance et d'âge sont normaux.

Cours des petites Filles

Lundi, Mercredi, Vendredi, — 3 heures.

Mardi, Jeudi, Samedi, — 3 heures.

Pour les petites filles, c'est la gaieté franche et la santé !

Le Cours particulier de M. TRIAT, a lieu à 4 heures du soir, les lundi, mercredi et vendredi.

Consultations de M. TRIAT, le dimanche de midi à 2 heures

COURS PARTICULIERS ET LEÇONS SPÉCIALES DE GRÉ À GRÉ, SELON LES CAS

L'abonnement date du jour de l'inscription et se paye d'avance. — On peut se procurer à l'établissement les vêtements nécessaires pour le travail.

Pour les Renseignements et les Abonnements, s'adresser au Bureau du Gymnase :

22, RUE DU BOULOI, 22

M. Christmann savait d'ailleurs qu'il nous aidait ainsi à mieux honorer la mémoire de l'homme pour qui il a conservé une profonde admiration.

Par la lecture de ces quelques notices, on verra combien il est regrettable, pour la race française, que la méthode de Triat n'ait pas été adoptée par le gouvernement français.

Nous avons également sous les yeux les notices que Triat fit imprimer pour son Ecole normale de gymnastique civile et militaire de Bruxelles, où il avait une école spéciale pour les dames et les demoiselles et une autre pour les jeunes enfants.

Nous avons aussi une lettre ouverte datée de novembre 1845 adressée

GYMNASSE NORMAL DE LA SOCIÉTÉ, AVENUE MONTAIGNE, 36.



REPRODUCTION D'UN TITRE DE 100 FRANCS ÉMIS PAR TRIAT EN 1855
lorsqu'il créa la « Société générale des Gymnases de France »
Dans le bas du titre, la signature de Triat.

à Messieurs les membres du Sénat et de la Chambre des Représentants; le tout est une pure merveille de bon sens et de clarté. L'intelligence et la vérité éclatent à chaque ligne.

Cet homme était, à mon avis, le plus grand philanthrope de son époque et j'espère que les photographies de cet ouvrage permettront un jour de reconstituer l'effigie de Triat pour lui élever une statue à Paris lorsqu'on aura reconnu la faute que les Français ont commise en abandonnant cet apôtre de l'éducation physique.

Nous avons également sous les yeux, adressé à MM. les sénateurs de France, le *Mémoire justificatif à l'appui de la pétition des élèves du Gymnase Triat* qui fut fait lors de la chute du gymnase Triat, 36, avenue Montaigne, lorsque Triat fut *exproprié sans indemnité par la Ville de Paris*, qui ruina de fond en comble cet homme de bien.

Cette pétition avait pour but de demander à la Ville de Paris l'édification d'un nouveau gymnase en remplacement de celui qu'elle supprimait sans indemnité.

Le refus de créer l'Ecole normale de Billancourt, que Triat proposait, nous a coûté certainement quelques centaines de millions de francs dépensés, en pure perte, pour essayer de guérir les maladies qui auraient été prévenues ou combattues avec succès par la méthode Triat. Des milliers d'existences humaines, flambeaux de vies et sources d'autres vies, ont été volontairement supprimées, mais tous les soins furent apportés pour sauver les épaves humaines inutilisables, grevant les budgets, rachitiques, tuberculeux au dernier degré, alcooliques, épileptiques, etc., déchets sociaux, qu'on entretenait à grands frais, au lieu de chercher à développer des procréateurs vigoureux, semeurs de vies utiles à la société, poitrines solides à opposer aux envahisseurs.

★★

H. Triat avait une musculature superbe, il était très élégant de formes et avait les extrémités d'une petitesse invraisemblable. Voici, du reste, ses mensurations, prise à l'âge de 42 ans, le 18 juillet 1854 par le Docteur Castel.

Taille 1 m. 79, tour de cou 45 centimètres, tour de poitrine 1 m. 24, tour de biceps 41 centimètres, poignet 17 centimètres, ceinture 83 centimètres, tour de hanches 1 m. 05, cuisse 73 centimètres, mollet 44 centimètres, cheville 22 centimètres. Longueur de main 17 centimètres, longueur du pied 27 centimètres. Poids, 95 kilos.

Voici les exercices qu'il exécutait avec ses barres et ses poids :

Il levait d'un seul temps en l'air une barre à deux mains de 101 kilos; il portait correctement, à bras tendu, épaule gauche appuyée au mur, pied gauche à 45 centimètres du mur, un haltère de 32 kilos; il soulevait sur son dos, les mains appuyées sur un tréteau, un poids de plus de 1.000 kilos; il sautait très bien, franchissait un cheval ordinaire en travers; il faisait trois tractions d'un bras; il soulevait avec ses dents 150 kilos, jonglait admirablement avec des boules moyennes, était un équilibriste distingué; se tenant d'un seul pied sur une barre fixe, il soulevait sans élan deux haltères de 45 kilos chacun. Il avait aussi un exercice remarquable qui n'a plus jamais été fait par personne : il se mettait en drapeau à une colonnette de fer, main droite en bas, main gauche en haut, le corps placé horizontalement, il lâchait la main gauche et descendait doucement le corps en se portant pour ainsi dire à bras tendu. Tous ces exercices ont été faits devant témoins; le dernier est l'objet d'un certificat qui est signé de Darcier le chanteur, un homme très fort aussi, de d'Elchingen, aide de camp de l'Empereur mort depuis général de division, du prince Murat, de Charette, Edmond Daru, Franconi, etc., etc...

Triat avait une force de pression considérable dans la main, on pouvait dire que Triat ne lâchait jamais ce qu'il tenait. A ce propos, une anecdote : Vers 1856 ou 1857, il vint à Paris une troupe de lutteurs (peut-être la première de Rossignol-Rollin); parmi ceux-ci se trouvaient les nommés Blas et Bonnet Lebeuf, de Nantes, qui un jour provoquèrent Triat en disant : qu'il n'avait jamais tenu par le poignet que des femmes, qu'ils voudraient bien voir un homme les tenir sans qu'ils puissent se faire lâcher, etc., etc. Triat leur proposa de les saisir tous les deux, un par chaque main, ils acceptèrent; jamais ces deux hommes ne purent, malgré leurs contorsions, leurs secousses, faire lâcher prise à Triat, qui ne les abandonna que quand ils demandèrent grâce; la peau de leurs poignets était enlevée en forme de bracelets à l'endroit où Triat les tenait. Il avait pour cette pression un entraînement original : il avait toujours sur lui une ou deux balles en caoutchouc et il pressait, pétrissait ses balles, en se promenant, en lisant, etc., etc.

La méthode de Triat pour l'entraînement était très complexe, car pour chacun il avait des exercices différents; il l'avait condensée dans ses leçons du plancher, dont il avait plusieurs, pour enfants, pour dames, pour jeunes hommes et pour hommes faits.

Cette leçon du plancher comprenait pour hommes, par exemple :

Exercices à mains libres. — Rotation des bras, flexions des jambes, agenouillement, etc.

Barres à sphères de 6 kilos. — Passage de la barre derrière le cou, le dos. Torsion du tronc; exercices du fléau, etc.

Course. — Pas gymnastique, cloche-pieds, pas de côté, sauts.

Petits haltères. — Coups de poing dans toutes les directions, toujours alternatifs. Flexion du corps, etc.

Petites barres de fer à deux. — Marche avec résistance, élévation des bras avec demi-tour, etc.

Gros haltères et barres à deux mains. — Arraché, volée, développé, jeté, etc.

Poses plastiques, parmi lesquelles celle du *Gladiateur*, soulèvement d'un gymnaste par un autre.

Chaque élève ne faisait dans cette leçon que les exercices que Triat lui indiquait, du moins au commencement; plus tard il les faisait tous et nous pouvons assurer nos lecteurs que quand on faisait la leçon complète en finissant avec les haltères de 15 kilos, surtout les jours où Triat pressait le commandement, on en avait assez. En moins d'une demi-heure on obtenait une abondante transpiration pour affronter ensuite la douche dont Triat était très partisan et qu'il avait rendue obligatoire avec la friction au gant de crin. Pour la femme et l'enfant, les exercices étaient plus doux.

Quand Triat donnait la leçon, il était revêtu d'un collant et d'un costume, genre François 1^{er}, qui faisait ressortir sa mâle beauté et sa douce figure de Christ aux longs cheveux, flottant librement sur ses épaules de Titan. Les élèves avaient aussi le costume collant, couleur sang de bœuf.

Les rivaux de Triat, qui sont : le colonel Amoros, né en 1770, mort en 1848; Clia, né en 1782, mort en 1854; Dally, 1795-1862; Laisné, 1811-1896 (mai); D'Argy, 1803-1870, s'occupaient seulement des agrès, barre fixe, trapèze, anneaux, etc., et ne faisaient jamais pratiquer les haltères même les plus petits.

Triat amena l'usage des haltères courts et créa les barres à deux mains. Il faisait faire à ses élèves beaucoup de mouvements avec des barres à sphère de 6 kg.

Au sujet des poids lourds et moyens, Triat ne voulait jamais voir jeter un haltère après qu'on l'avait levé, il exigeait qu'on le descendit doucement et que l'on fit le mouvement de descente aussi bien que celui de montée.



Dernière photographie de Triat, faite à l'âge de soixante-sept ans

Beaucoup d'hommes souhaiteraient une pareille vigueur à quarante ans.

C'est lui qui avait introduit en France les haltères, les barres à sphères et surtout (nous insistons sur cela) les appareils à tirage avec des combinaisons de toute sorte; il avait dans une salle spéciale de son gymnase au moins 150 sortes de tirages pour exercer toutes les parties du



Photo Peyrou

Le buste de Triat par Schönewerck, marbre de Carrare (1861)

corps et pour tous les cas de gymnastique orthopédique et médicale. Quelques personnages peu scrupuleux s'en sont emparés, les ont fait breveter sous leur nom sans parler de Triat et s'en sont fait passer pour les inventeurs. Triat est aussi l'inventeur d'une foule d'appareils très ingénieux et qui dénotaient chez cet homme des qualités réelles de professeur.

Plus tard, Triat ouvrit un autre gymnase, 22, rue du Bouloi, et toujours les haltères primaient dans sa méthode; lui-même était d'une force inouïe, car il enlevait en deux temps d'une main un haltère de 91 kilos avec la main droite et de 84 kilos avec la main gauche.

Triat n'a presque rien laissé comme écrits; il avait pourtant produit, mais, écœuré par l'ingratitude humaine, il a, dans un moment de découragement, tout détruit peu de temps avant sa mort, plans, études, remarques, observations, etc. Il est bien regrettable qu'on n'ait pu empêcher pareil sacrifice.

On trouve pourtant de lui deux livres publiés en 1847 et 1857, en collaboration avec Napoléon Dally (1).

Triat n'a eu comme élèves professeurs, formés par lui de toutes pièces, que son neveu Laplanche, mort à Montpellier où il était directeur du Grand Gymnase, Solérol, mort à Paris en 1896, et Léon Martin, mort à Paris.

Triat aimait à répéter certaines maximes, par exemple :

« S'exercer n'est pas s'excéder. »

« L'entraînement n'est pas l'éreintement. »

« Les forces du corps sagement dirigées sont une cause de beauté dans l'ordre moral comme dans l'ordre physique. »

Triat avait fondé son gymnase de Bruxelles dans le but de former des professeurs des deux sexes.

Dans son gymnase de l'avenue Montaigne, il avait deux professeurs pour dames : Mlles Allix Mirza et Bathilde qui avait pour le maître une affection profonde.

Eugène Paz avait été un élève de Triat.

Nicolas (1838-1901), qui possédait le gymnase de la rue de Rome, à Paris et le professeur Démeny (1850-1917), ont été aussi les élèves de Triat.

A l'Exposition universelle de 1878, Triat exposa un gymnase modèle qui était une réduction de son grand local de l'avenue Montaigne. Il l'avait fait fabriquer chez Burlot, menuisier, rue Saint-Lazare.

Le plus beau projet de Triat fut l'idée de fonder une Ecole normale de gymnastique raisonnée dans l'île de Billancourt, à quelques pas de Paris.

Il avait fait dessiner et graver cet établissement modèle avant d'en soumettre le projet au gouvernement, qui préféra installer un magasin militaire dans l'île de Billancourt plutôt que de créer une école où se seraient formés les élèves qui auraient été dans toute la France répandre la bonne parole avec les excellents principes de la méthode Triat.

Si ce projet avait réussi, des milliers de malades n'auraient jamais encombré les hôpitaux, des millions de francs n'auraient pas été dépensés pour essayer de les guérir, bien des souffrances leur auraient été épargnées.

L'île de Billancourt offrait des pistes pour la course à pied et le vélo, le fleuve pour la natation et le canotage, l'Ecole pour la gymnastique et la culture physique, et tout cela aux portes de Paris. Un pareil projet était trop facile à réaliser; c'est sans doute pourquoi il a échoué.

Il y avait là en effet une vaste conception que Triat pensait mener à bonne fin, ne comptant pas avec l'hostilité des pouvoirs publics et avec l'indifférence coupable de ceux qui devraient avant tout s'occuper de l'amélioration de notre race. L'un des premiers il avait compris que, pour remédier aux maladies et aux maux qui s'abattaient sur l'humanité, mieux valait prévenir que guérir; qu'il était préférable d'améliorer par l'hygiène et l'exercice l'état physique de ses contemporains en faisant construire des gymnases modèles plutôt que d'élever des hôpitaux nouveaux, si confortables fussent-ils, lorsque les conditions défectueuses ou antihygiéniques de la vie moderne devaient être les causes de leur encombrement. Que d'argent dépensé, d'efforts perdus pour essayer de redresser des rachitiques, de guérir des tuberculeux! Cependant, lorsque la science médicale arrive à sauver quelques-uns de ces malheureux, ils n'en restent pas moins impotents, tarés, porteurs de lésions pour le reste de leur existence. Qui pourra dire combien

(1) *De la régénération physique de l'homme par la gymnastique rationnelle. Cinésiologie ou science du mouvement*, qui donne tout simplement la solution exacte du problème si complexe de la culture physique.

de ces victimes eussent été arrachées à leur triste sort si, dès l'enfance, une éducation physique bien comprise (et par éducation physique nous entendons l'hygiène et l'exercice), combien de ces victimes, dis-je, eussent été sauvées de la maladie si elles avaient eu plus d'air, plus de lumière, des notions pratiques des soins hygiéniques à donner au corps et si elles avaient pu profiter des bienfaits de la culture physique, redresseuse de tares, antidote suprême des dispositions morbides ! Mais l'opposition aveugle que rencontra Triat à ses projets est encore prête à se dresser devant quiconque prêcherait la construction d'une école normale de culture physique pour prévenir et rendre inutile celle de nouveaux hôpitaux ! Le projet de Triat a avorté, c'est vrai, mais la conception qu'il en a eue et qui remonte à une cinquantaine d'années mérite d'autant plus d'être signalée qu'il l'avait créée de toute pièce à une époque où l'idée sportive n'avait pas encore fait son chemin et n'avait pas, comme de nos jours, pris une extension telle qu'elle compte pour une part importante dans l'ensemble de la vie moderne. Le plan de Triat a été d'ailleurs repris dernièrement sous une forme plus adéquate aux progrès réalisés par le sport dans toutes ses manifestations lorsqu'il s'est agi de construire au Champ-de-Mars un « Palais des Sports » où ils auraient été pratiqués tous dans les meilleures conditions techniques et matérielles possibles.

Un de ceux qui l'ont connu, Hippolyte Mayon, né en 1852, et qui est le directeur-propriétaire du gymnase de la rue du Mont-Dore, à Paris, a conservé un culte profond pour cet homme de bien que fut Triat, et c'est avec une douce émotion qu'il parle de celui qui n'est plus.

Mayon acheta différents agrès de son gymnase, tous marqués au nom de Triat, notamment les deux gros haltères que l'on voit à gauche de la photographie de son gymnase, et que Triat enlevait quand un visiteur de marque l'en priait. Ces deux haltères ont constitué les records de cet homme, l'un des précurseurs du mouvement sportif qui entraîne les générations futures vers une humanité plus belle, une humanité meilleure aussi, et qui ne laissera plus dans l'oubli les noms de ceux qui ont contribué à lui rendre la vie plus douce en donnant à tous, avec un corps d'athlète, la bonté sereine qui est l'apanage des forts.

Quand on sait rendre hommage aux savants qui ont formé le moral d'un peuple, on doit savoir aussi rendre justice aux artisans de la beauté corporelle et de la santé, le plus grand des biens, sans lequel il n'est pas de plaisir au monde.

À la mort du maître, Mayon acheta sa bibliothèque, ses papiers, ses reçus, etc., et il put ainsi se rendre compte des difficultés sans nombre rencontrées par Triat, pour vaincre l'apathie de ses contemporains.

C'est en consultant ces papiers que Mayon apprécia davantage le créateur de la gymnastique, raisonnée, car Triat avait toujours travaillé pour l'idée et non pour lui-même. Aussitôt qu'il avait fait des recettes importantes, il inventait des machines à poulies et à contrepoids qu'il faisait dessiner et construire par Viot et Burlot, deux entrepreneurs de menuiserie. Ces idées en faveur de l'amélioration de la race humaine lui coûtaient très cher et, finalement, cet homme de bien, après avoir fait un chiffre d'affaires colossal, en fut réduit à vivre dans un état voisin de la misère.

Mayon, qui possède encore la pendule du grand gymnase de Triat, nous l'a montrée et nous ne pûmes, sans une mélancolie profonde, penser que si elle avait sonné les heures triomphales, quand Triat voyait ses compatriotes envahir son gymnase et se refaire des muscles, elle avait aussi sonné les heures douloureuses où, accablé par la destinée, Triat voyait son rêve d'apôtre fuir à tire d'ailes dans un ciel brumeux, sans avoir la consolation d'avoir vu se réaliser ses grands projets de régénération humaine universelle.

Elles durent être sombres et amères, dans les derniers instants de sa vie, les réflexions de cet homme qui, marqué au front par un inconcevable caprice du sort, ne connut les plus vives émotions de la terre, les passions les plus énergiques, les joies les plus ardentes, l'ambition satisfaite et aussi l'amour heureux (car Triat était beau), que pour les expier par une longue suite d'infortunes et de tourments, et, après avoir sacrifié les plus belles années de sa vie pour régénérer ses compatriotes, s'en venir, à son déclin, mourir dans une mansarde, seul et abandonné de tous, sans une main amie pour lui fermer les yeux. Triat mourut pauvre et si le frère des deux sœurs Allix, professeurs pour dames au gymnase Triat, Jules Allix, n'avait pas pris soin d'ensevelir le corps de Triat dans le caveau de la famille Allix au cimetière du Nord, où malheureusement son nom ne fut pas inscrit sur la pierre tombale, tout nous porte à croire que Triat, le précurseur, qui fut aussi, hélas ! comme tous les grands esprits, en avance sur leur siècle, Triat le méconnu, aurait été, faute d'argent, jeté à la fosse commune pêle-mêle avec les dépouilles des vagabonds et des épaves anonymes de la vie.

Pauvre grand Triat ! si de là-haut tu vois patauger dans l'incohérence les systèmes actuels d'éducation physique ; si tu entends les billevesées des savants de cabinet sur la culture physique,

comme tu dois regretter le temps précieux que tu as perdu ici-bas pour essayer de donner du bonheur à tes semblables et faire de tes compatriotes une nation forte, énergique et saine dont les nombreux et solides enfants pourraient sans crainte regarder de l'autre côté de la frontière les 60 millions de vigoureux sujets, qui attendent impatiemment le moment où leur nombre, double du nôtre, leur permettra de mettre un arrêt à nos querelles politiques, à nos amusements niais, à nos occupations frivoles où la mode, le théâtre, les courses l'emportent sur les questions de vitalité de la race, et de prendre possession de notre beau pays au nom de la seule loi terrestre, *la loi du plus fort*.

(Article écrit en 1908 et publié en 1911 dans les *Rois de la Force*).



Le bureau de l'Ecole de Culture Physique de Paris.

(Cliché Peyrou, Paris).

Sur la cheminée : le buste de Triat, marbre de Carrare, pesant 300 kilogs, exécuté par Schœnewerck, en 1861.

CHAPITRE XXVI

Comment la mémoire de Triat fut sauvée de l'oubli

Aucune pensée vraie, aucune résolution pure,
aucun acte d'amour n'a existé en vain.

ROBERTSON.

Ceux que nous avons aimés et que nous avons
perdus ne sont plus où ils étaient, mais ils sont
toujours et partout où nous sommes.

La gymnastique de Triat était parfaite pour régénérer notre race française; énergique sans être violente, elle était faite de mouvements de force alternant avec des exercices de souplesse. De l'avis de toutes les compétences, au point de vue pratique, la méthode Triat était la quasi-perfection. Mais des théoriciens ignorants et des concurrents jaloux voulurent la discuter, la discréditer ou l'améliorer pour essayer de lui substituer des méthodes bénignes où tout effort est banni comme étant préjudiciable à la santé. Ils décrièrent la méthode Triat, l'accusant d'être trop énergique, trop violente, trop essoufflante, trop fatigante et présentèrent une méthode où tous les exercices actifs intéressants et donnant de véritables résultats étaient supprimés et remplacés par des exercices passifs tels que le massage et la mécanothérapie. Ils imposèrent des noms scientifiques aux exercices physiques et petit à petit la véritable gymnastique disparut de ces gymnases dits médicaux. Le massage, la friction, l'hydrothérapie, la mécanothérapie, la physiothérapie, le bain de vapeur furent considérés comme la base de la gymnastique médicale, alors qu'ils ne sont que des moyens secondaires destinés à entretenir la santé et que l'exercice physique actif les remplace avantageusement. La gymnastique active se réfugia dans les sociétés de gymnastique, devint spectaculaire, se spécialisa dans les exercices acrobatiques aux agrès, et dans les mouvements d'ensemble pour fêtes de gymnastique et concours athlétiques; la gymnastique de santé fut délaissée complètement aussi bien dans les Sociétés de gymnastique que dans les gymnases médicaux. Ceux-ci prirent comme devise: « Et surtout pas d'efforts! pas de fatigue! »

L'œuvre de Triat tomba dans l'oubli, après sa mort, et les efforts de cet homme de bien semblèrent avoir été faits en pure perte.

Heureusement, la Providence ne permit pas qu'une science pareille fut perdue pour nous et je fus l'instrument choisi par elle pour rechercher, retrouver l'œuvre de Triat, l'étudier, la coordonner, la faire revivre et la publier dans mes revues et mes livres avec le dessein de sauver Triat de l'oubli et de faire planer sur la France de demain la grande ombre consolée de l'apôtre de la régénération de l'homme. Triat verra enfin rendre justice à sa mémoire sauvée de l'oubli grâce à un concours de circonstances qu'il est intéressant de faire connaître.

En 1856 le Musée des Familles, publia sous la signature de Paul Féval, le grand romancier, un article sur le gymnase Triat installé à cette époque, 55, avenue Montaigne, à Paris.

Par un hasard singulier, ma mère, qui habitait la campagne, ne possé-

dait qu'un seul volume relié du Musée des Familles, justement celui de l'année 1856; elle le garda jusqu'à son mariage enfermé dans un coffre où elle rangeait les objets auxquels elle tenait. Quand ma mère se maria, le



PAUL FÉVAL

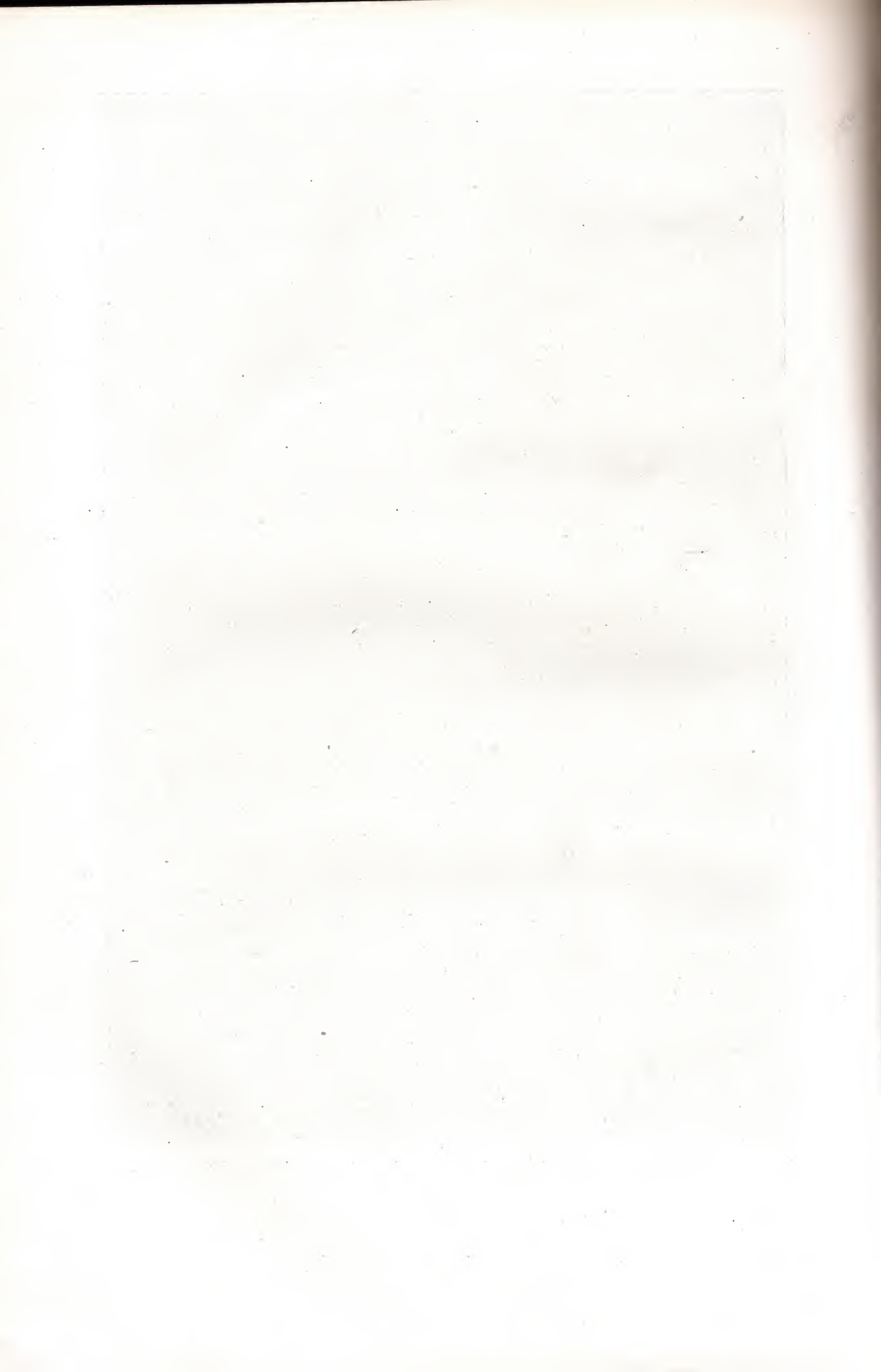
Ce fut le grand romancier Paul Féval, élève de Triat, qui dans un article qu'il publia en 1866, dans la *Revue des Familles*, me fit connaître l'apôtre Triat.

coffre fut monté au grenier de notre maison et c'est ainsi que resta longtemps caché sous un tas de vieux effets campagnards le volume qui devait prendre une telle importance dans ma vie.

Dès l'âge de 12 ans, l'idée de devenir fort me hantait, et mon père à



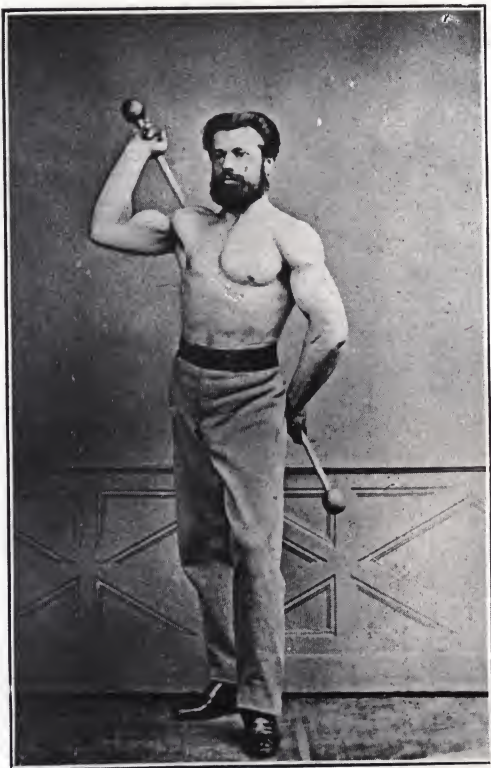
Le professeur Desbonnet, fondateur des premières Ecoles de Culture Physique en Europe (en 1885).



qui je demandais ce qu'il fallait faire pour devenir fort ne comprenait rien à ma toquade. Or, certain jour de janvier 1881, me trouvant dans le grenier

de la maison où j'allais souvent faire de la gymnastique avec quelques appareils installés par moi, je trouvai par hasard le coffre ouvert, m'amusai à l'inventorier et y découvris le volume du Musée des Familles; je l'ouvris et la première gravure qui me tomba sous les yeux portait comme titre: « Le Gymnase Triat ». C'était la première fois que je trouvais un ouvrage sur le sujet qui m'intéressait tant.

Vous dire ma stupéfaction et ma joie, est impossible. Après avoir lu l'article de Paul Féval (1), j'eus le sentiment que je venais de trouver ma vocation. De ce jour le nom de Triat dansa en lettres flamboyantes devant mes yeux. Triat devint un dieu; je l'aimai sans le connaître et son nom me fut sacré. L'œuvre de Triat avait mis le feu aux poudres de mon imagination et dans mon cerveau d'enfant se formait, mais encore à l'état embryonnaire et bien confus, l'idée de devenir plus tard professeur, comme Triat, pour régénérer l'homme du XIX^e siècle. Triat, ce



Nicolas, ancien élève de Triat, qui me fournit les premiers documents pour reconstituer l'œuvre de Triat.

nom était gravé pour toujours dans mon cœur, et quand ma mère m'eut permis de conserver le volume où on parlait de Triat, je le gardai comme une relique (je l'ai toujours d'ailleurs) et il devint mon guide et mon livre de chevet.

Je questionnai ma mère et mon père sur Triat, mais à tous deux il était inconnu. Je m'en désespérais. De 1881 à 1901, malgré mes recherches, je n'entendis jamais prononcer le nom de Triat et ne trouvai aucune trace de lui et de son œuvre.

En 1885, je fondais la culture physique et en 1886 les premières écoles à Lille, puis à Roubaix et enfin à Paris. Ce ne fut que le 28 mars 1901 qu'un père qui m'amenait son enfant pour lui faire faire de la culture physique me dit: « Inutile de perdre votre temps à me décrire les bienfaits de l'exercice, car je suis convaincu depuis longtemps; je suis un ancien élève de Triat! Triat, pour la première fois ce nom aimé et vénéré résonnait à mes oreilles et prononcé par qui, grands dieux, par un de ses anciens élèves! par un de ceux

(1) Voir cet article page 113.

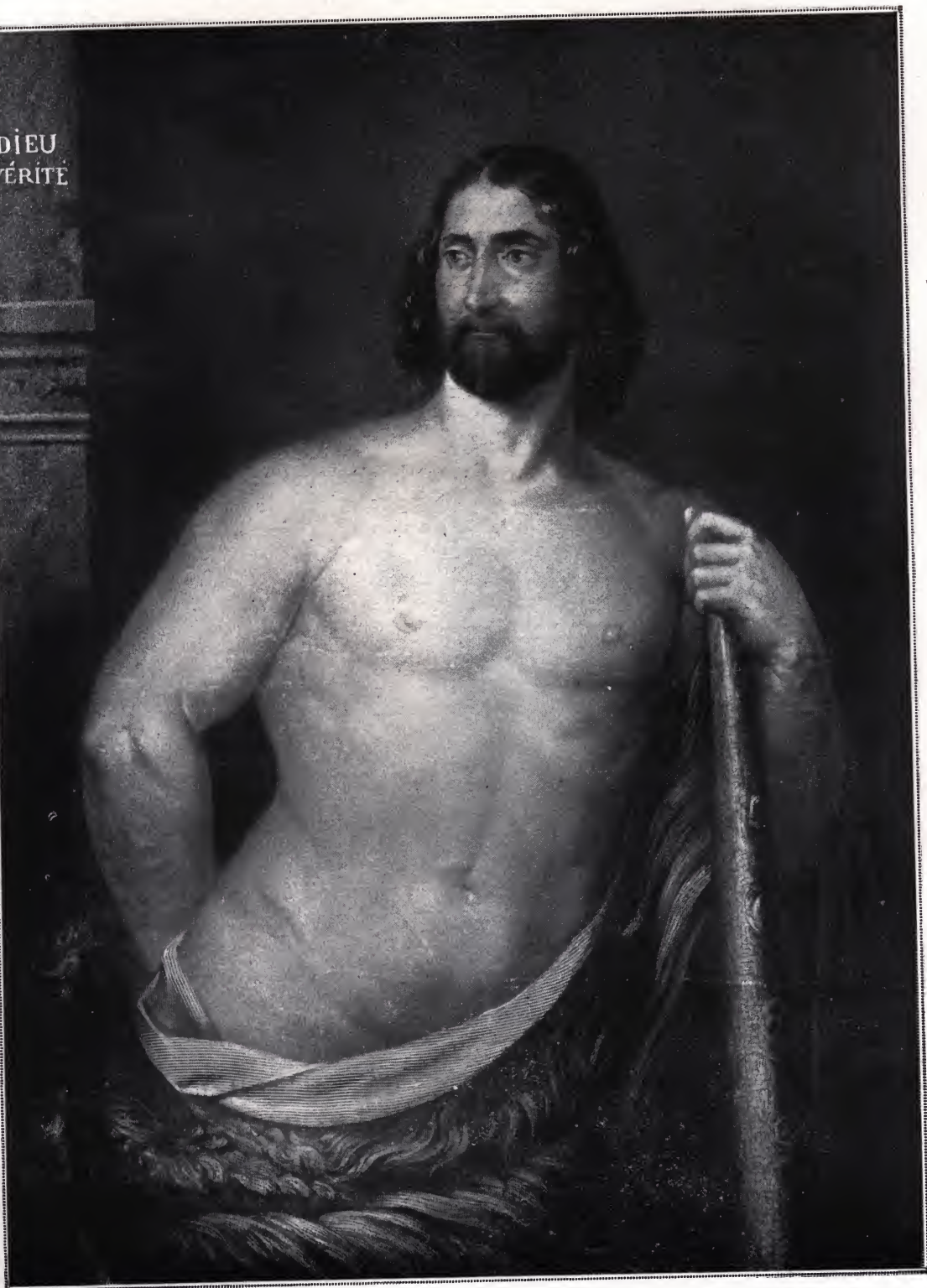
qui, plus heureux que moi, l'avaient vu, lui avaient parlé, mieux encore avaient été entraînés par lui-même ! O bonheur !... J'avais enfin devant moi un homme qui pouvait me parler de Triat ; j'allais donc savoir quelque chose sur lui car jusqu'alors je ne possédais en fait de document que l'article de Paul Féval qui m'avait révélé l'existence du grand homme.

M. Chamerot, tel était le nom de l'ancien élève de Triat, imprimeur à Paris, 2, rue Saint-Simon, ne put que me vanter les mérites de son ancien professeur, me conter sa bonté, son dévouement, son désintéressement, sa grandeur d'âme, sa beauté, sa force, sa passion pour son art et pour son projet de régénération de l'espèce humaine. Depuis la guerre de 1870, il l'avait perdu de vue ; il savait toutefois qu'il était mort vers 1881. Il eut beau fouiller sa mémoire, il ne put me donner de plus amples renseignements, mais il me cita les noms de plusieurs personnes susceptibles de me mettre sur la voie, MM. Soléirol, Martin, Laplanche, qui avaient été instructeurs chez Triat et M. Nicolas, professeur de gymnastique qui dirigeait un gymnase au 88 de la rue de Rome. Dès le lendemain, j'allais rue de Rome voir M. Nicolas, qui me reçut très aimablement et fut enchanté de parler avec moi de Triat qu'il avait connu, aimé, et dont il avait été pendant plusieurs années, l'un des élèves assidus. Il m'annonça la mort des instructeurs de Triat (Soléirol, Martin, Laplanche), mais il m'apprit en même temps que Laplanche était le neveu de Triat, et qu'il avait fondé un gymnase à Montpellier. Ce fut le premier fil que je saisis (grâce à M. Nicolas) et je fus ainsi mis sur la trace de ce que je cherchais. M. Nicolas me montra le plan de l'Ecole Normale de Gymnastique que Triat projetait de faire édifier dans l'île de Billancourt. Je fus émerveillé de ce plan génial par sa simplicité et qui prouvait immédiatement le grand bon sens de celui qui l'avait conçu. Mon admiration pour Triat en fut encore augmentée.

M. Nicolas me montra également beaucoup d'haltères, de barres à sphères marquées au chiffre de Triat ; ils provenaient de la vente de son gymnase en 1879 et M. Nicolas les avait achetés pour garnir le sien.

Il me montra encore les deux gros haltères que Triat enlevait, l'un le plus lourd (91 kilogs) avec la main droite, l'autre (84 kilogs) avec la main gauche. Je fus ainsi renseigné sur la force de Triat. M. Nicolas m'expliqua aussi la façon dont Triat enlevait ses haltères, prouvant ainsi que de 20 à 45 ans, Triat devait sans aucun doute égaler les plus forts athlètes professionnels en poids et haltères. Mais M. Nicolas avait des leçons à donner ; je ne voulus pas abuser de sa complaisance et pris rendez-vous pour un autre jour. Rentré chez moi, j'écrivis aussitôt à tout hasard à « M. le Directeur du Gymnase Laplanche, à Montpellier », pour lui faire part du projet que j'avais conçu : faire revivre le nom de Triat, publier son portrait, rechercher son œuvre, la faire connaître, la continuer et recueillir les principes de sa méthode. Par un bonheur inattendu, ma lettre trouva un destinataire en la personne de M. Laplanche fils, successeur de son père, et grand admirateur de Triat, son grand-oncle. Il m'envoya une biographie complète et exacte de Triat. Enfin, je possédais des documents intéressants après en avoir cherché si longtemps en vain, et grâce aux précieuses indications que je recueillis de cette façon, j'allais avoir un guide dans mes recherches passionnées. Bien mieux, M. Laplanche m'annonçait l'envoi d'un grand portrait de Triat qui appartenait

DIEU
VÉRITÉ



Le maître Hippolyte Triat, père de l'Education Physique Française, en haut à gauche sa devise: Dieu et Vérité.

à sa grand-mère, la sœur de Triat, et qui portait l'autographe suivant : « A ma chère Sœur Eugénie. Hippolyte Triat » (1).

Je lus et relus la biographie du maître disparu avec la ferveur d'un fils qui, pleurant son père mort, retrouve, écrits pour lui, les derniers conseils de celui qui lui donna la vie.

Lorsque le lendemain, le facteur m'apporta le paquet recommandé qui contenait le portrait de Triat, mes mains tremblaient de joie et de peur. De joie, parce que j'allais voir enfin celui que je voulais connaître, de peur, parce que j'avais la crainte de ne pas le trouver comme je me l'étais imaginé, d'avoir une désillusion qui aurait troublé mon rêve.

J'ouvris le carton qui contenait un grand portrait de soixante-dix centimètres environ, que je déroulai avec émotion et j'aperçus la plus belle tête d'apôtre que l'on puisse imaginer, le plus beau corps d'athlète que l'on puisse admirer chez un homme mûr. Mon rêve continuait, la réalité était même plus belle que l'image que je m'étais forgée.

Il y a des gens qui prétendent qu'il n'y a pas de bonheur dans la vie : s'ils avaient été à ma place ce jour-là !

Je restai de longues minutes devant la signature de Triat et tâchai d'y découvrir son caractère par une étude graphologique. Je pensai alors qu'une coïncidence bizarre faisait que la date de sa mort, 11 janvier 1881, à 3 heures du soir, correspondait à celle où, enfant, j'ouvris le livre où je lus son nom pour la première fois. J'eus même l'intuition profonde que l'instant où il mourut fut celui où, poussé par une force inconnue, je montai au grenier de ma maison dénicher dans un vieux coffre de campagne un livre, banal et sans intérêt pour ma mère, conservé 25 ans sans but ni raison, et que j'ouvris à la page où était imprimé son nom. Ainsi, l'âme du mort avait voulu créer le premier maillon d'une chaîne destinée à me lier à l'œuvre de régénération de l'homme commencée par lui, et me désigner pour continuer une tâche qu'il n'avait pas eu le bonheur d'achever. Tout à coup, en voulant déplier le portrait légèrement froissé par le tampon de la poste, la tête de Triat se déplaça, ses yeux magnétiques semblèrent bouger, se fixer sur moi d'abord, puis se porter vers la gauche dans la direction d'un morceau de colonne, comme avec le désir de m'indiquer exactement cet endroit. Je jetai machinalement les yeux sur cette colonne qui servait de garniture au portrait et découvris dans un coin bien sombre, quelques mots illisibles dont le temps, l'humidité, la poussière, avaient effacé la plus grande partie. Néanmoins, avec un peu de patience et en me servant de mie de pain, j'arrivai à dégager complètement les lettres gravées sur la colonne; lettres qui formaient deux simples mots reliés par une conjonction, mais quels mots ! les plus respectables que l'on puisse prononcer ici-bas : *Dieu et Vérité*. C'était la devise de Triat. Et ce jour-là, je n'allai pas plus loin dans mes investigations. J'étais fixé sur l'homme, sa valeur et son œuvre. Je compris que mon devoir était de rechercher, avec le secours de Dieu, la Vérité que Triat avait connue et dont les Français n'avaient pas voulu, sans doute parce que l'heure de cette vérité n'avait pas encore sonné, et qu'il est dit que celui qui plante l'arbre n'est pas appelé à en cueillir les fruits.

(1) Voir gravure page 112, où figure l'autographe de Triat.

CHAPITRE XXVII

Sur la Tombe du Maître précurseur

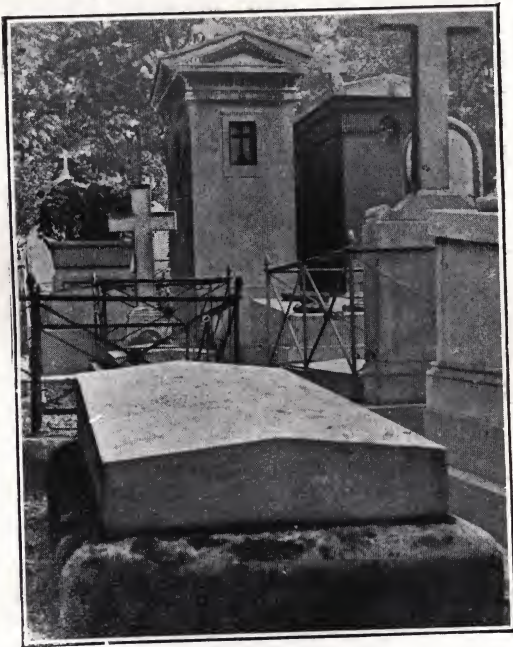
Les hommes prodiguent la gloire à ceux qui savent identifier leurs propres intérêts avec les passions des autres; ils en sont avares pour ceux qui se dévouent au bonheur de l'humanité.

N. V. DE LATENA.

Aimez dévotement les maîtres qui vous précèdent.
ROBIN.

Lorsque, muni des documents officiels qui me permettaient de retrouver la tombe de Triat, grâce à l'obligeance de M. Mouquin, de la Préfecture de Police de Paris, j'arrivai devant le petit espace qui renfermait tant de grandeur inconnue, face aux quelques mètres carrés de terre où reposaient les cendres du génie de l'Education Physique Rationnelle, j'éprouvai une des émotions les plus intenses de ma vie. Courbant la tête devant la pierre funéraire, où par une cruelle ironie du sort, le nom de Triat ne figure pas parce que, trop pauvre pour avoir sa tombe particulière, il avait été recueilli dans le caveau d'une famille amie (la famille Allix), je m'abîmai dans la contemplation de ce lieu si triste pour moi; longtemps, je rêvai, tâchant de découvrir par la pensée ce qui restait du grand homme disparu. En moi-même, je l'interrogeai, lui parlant avec le respect d'un fils pour son père et je lui adressai les paroles suivantes :

« O mon second père, toi qui as renforcé mon goût de la vérité, toi qui m'a transmis le fardeau dont tu t'étais chargé pour le bien de notre beau pays, toi qui, pareil aux créatures d'une essence supérieure à la nôtre, possédais la science du Beau, du Bien et du Vrai, si au fond de ta tombe il reste quelque chose de toi qui tressaille à la voix de ceux qui sont demeurés sur la terre, qui t'aiment et te comprennent, si dans la transformation que subit ton corps matériel enfermé dans la terre, quelque chose d'animé flotte aux lieux où tu as beaucoup aimé, beaucoup souffert; noble cœur, esprit supérieur, âme profonde, martyr sublime, par un mot,



La tombe de Triat au cimetière Montmartre.
Triat a été déposé dans le tombeau de la famille Allix.

par un signe, par une révélation quelconque, je t'en conjure, au nom de ce respect filial que je t'ai voué, enlève-moi mes erreurs et mes préjugés et montre-moi le chemin de la Vérité.

« Rends-moi digne de continuer ta tâche, soutiens-moi, guide-moi de là-haut, pour que j'aie le bonheur immense de voir avant de mourir l'achèvement de tes travaux sur *la régénération de l'homme*, la fondation du temple que tu projetais, qui est ton œuvre personnelle et pour que la culture physique devienne la base sur laquelle la France de demain se relèvera de ses malheurs, grâce à la vigueur physique et morale de ses enfants, toi qui fus le premier à poser les principes qui triomphent aujourd'hui.

« Envoie-moi des pensées nobles et généreuses, confie-moi toutes les idées que tu n'as pu développer faute de temps et d'argent, écrase-moi sous la besogne, qu'importe, mon fardeau me semblera bien léger à porter, mon cœur me semblera trop vaste pour refuser d'aimer tout ce que tu aimais. Jusqu'ici, tu m'as toujours conseillé sans te lasser, tu m'as mené par la main pour retrouver les morceaux épars de ton œuvre afin de la reconstituer tout entière, la faire connaître, admirer, aimer, et te faire revivre, ô mon Génie ! dans la mémoire et dans le cœur de tous ceux qui cherchent vraiment la vérité dans la culture physique, base de la santé, de la moralité, de la vitalité, de la richesse et du bonheur de notre race. Si donc tu crois que je mérite ton appui, fais que les esprits subtils qui s'échappent de ton tombeau s'accrochent à moi pour me pénétrer de ton essence, de tes principes, et me faire hériter de tes hautes vertus d'altruiste, dussé-je comme toi souffrir pour la cause qui nous est chère. Conseille-moi, trace-moi mon devoir ».

Je quittai le champ du repos, heureux de m'être trouvé l'esprit face à face avec le géant couché sous la froide pierre, asile où personne ne vient jamais le voir.

De retour chez moi, je vis ma fille plongée dans la lecture d'un livre ; je m'approchai et par-dessus son épaule mes yeux tombèrent sur ces mots : « Vous, au contraire, Edmond, vous êtes toujours jeune, toujours beau, toujours fier. C'est que vous avez eu la foi, vous ; c'est que vous avez eu la force ; c'est que vous vous êtes reposé en Dieu, et que Dieu vous a soutenu. Moi, j'ai été lâche, moi, j'ai renié ; Dieu m'a abandonné et me voilà. »

Ces lignes étaient tirées du livre que lisait ma fille : *Le Comte de Monte-Cristo*, d'Alexandre Dumas. C'était la réponse que Triat faisait à ma demande et cette réponse avait pour moi d'autant plus de valeur que je n'avais jamais compris pourquoi Triat avait, avant de mourir, déchiré ses écrits et observations dans un moment de découragement, ce qui fut un malheur pour la cause de l'éducation physique. Mon prénom étant Edmond, parce que ma mère, quelque temps avant ma naissance, s'était enthousiasmée aux exploits d'Edmond Dantès contés par Alexandre Dumas, je fus d'autant plus sensible à cette apostrophe qu'elle représentait pour moi la réponse que j'avais demandée à Triat.

Je résolus donc d'avoir toujours la foi, malgré tous les déboires et quoi qu'il arrivât, de ne jamais désespérer de l'avenir qui est dans les mains de Celui qui sait ce que nous ne savons pas. Le travail se fait ici-bas, mais le paiement ne se fait que là-haut.

CHAPITRE XXVIII

Où nous retrouvons un vieil élève de Triat
qui, depuis 1871, n'a pas cessé de pratiqué la méthode du maître

La plus faible créature, si elle concentre énergiquement ses facultés sur un seul objet, arrivera certainement à un résultat utile: l'homme le plus fort, s'il dispose de ses facultés sur beaucoup d'objets, n'arrivera jamais à rien.

CARLILE.

M. Personne, Alfred, né à Arras, le 22 novembre 1848, chétif et délicat, avait été réformé pour faiblesse de constitution; il se fit inscrire chez Triat en janvier 1871 et le maître, après l'avoir examiné, dit tristement aux moniteurs qui l'entouraient: « Voilà la cause de nos malheurs, c'est la faiblesse de la jeunesse actuelle » en désignant la pauvre académie de M. Personne.

Mais, surmontant son chagrin, le grand patriote donna confiance à son nouvel élève et lui promit la santé et la force par la pratique de la gymnastique (méthode du parquet). Il tint parole et M. Personne qui était toujours malade et qui, frileux, s'emmitouflait par tous les temps, guérit, devint vigoureux, et s'habitua à supporter la douche froide sans inconvénient.

N° (6602.)

Régénération de l'Homme. **GYMNASÉ TRIAT,**

55-57, Avenue Montaigne, (Champs-Élysées).

Reçu de Monsieur Personne
la somme de *fruits* pour 1
mois d'abonnement au Gymnase, jusqu'au 3 mai 1871

Paris, le 3 avril 1881

1^{er} M. Triat
P. Allix

Un reçu du Gymnase Triat, signé Bathilde Allix, délivré à M. Personne en 1871.

En 1918, M. Personne, âgé de 70 ans, exécuta devant nous toute la méthode Triat dite du parquet, sans manquer un exercice et en commandant à haute voix comme Triat. Cette démonstration eut lieu au gymnase de M. Mayon (autre élève de Triat) et fut un vrai régal pour nous.

Voici à titre documentaire une photographie d'un reçu de M. Personne pour un mois d'abonnement au gymnase Triat, reçu daté du 3 avril 1871 et signé de Mlle Allix, professeur pour dames chez Triat.

M. Personne fut un admirateur acharné de son maître et publia des opuscules où il réclamait la nécessité de faire pratiquer la méthode Triat dans les écoles et au régiment. Les opuscules furent envoyés gratuitement à tous les députés, sénateurs, hommes politiques, etc., mais malheureusement sans succès.

Lorsque Triat ferma son gymnase, M. Personne fut désolé de ne plus pouvoir recevoir la douche froide de la main de Triat, il s'en fut chez Heiser qui avait acheté le gymnase Paz. Là il exécuta dans un coin toute la série que Triat lui avait enseignée. Un jour Paz, un ancien élève de Triat, le voyant opérer, lui dit avec surprise : « Mais c'est la leçon de Triat que vous faites là : vous la connaissez aussi bien que les moniteurs »



Eugène Paz, un élève de Triat.

M. Personne fut ravi du compliment et dit qu'il la pratiquait chaque jour mais qu'il regrettait la douche en jet que Triat lui donnait si bien.

Paz voulut alors lui donner la douche et au lieu de se servir du jet à pleine force donna la douche en jet brisé. M. Personne en eut le dos glacé et attrapa un lumbago provoqué par le refroidissement de l'air au contact du jet brisé. Ce qui prouve que le mieux est l'ennemi du bien et que l'élève a souvent tort de vouloir faire mieux que le maître, oubliant que celui-ci avant d'adopter une chose a commencé par l'expérimenter.

N'est-il pas providentiel ce hasard qui nous mit en présence de l'homme qui était vraisemblablement le seul en 1918 à pratiquer encore toute la série Triat, la connaissant par cœur, imitant le maître jusque dans ses inflexions de voix pour souligner des détails qui ont pour nous une importance énorme, car elles nous font connaître la pensée du grand disparu qui ne faisait rien sans motif et sans mûre réflexion. En écoutant l'élève, nous entendions le maître et grâce à une expérience due à près de 40 ans de pratique journalière, nous reconstituions l'œuvre du génie français qui, le premier, avait prôné au monde la Vérité sur l'Education Physique. Certains détails passent inaperçus aux yeux des profanes. M. Personne qui depuis 47 ans (1871 à 1918) pratiquait ces exercices, n'avait pas cherché à com-

prendre les idées directrices de Triat quant au rythme, à la cadence, à la durée, à l'ordre, à la succession des exercices du parquet. Une seule démonstration fut pour nous comme si le maître versait son savoir intact dans notre cerveau en nous priant de continuer son œuvre.



Le Gymnase Paz (34, rue des Martyrs), qui fut copié sur les plans du Gymnase Triat.

M. Personne nous a conté quelques anecdotes sur Triat ; il est intéressant croyons-nous de les reproduire ici.

Parmi les moniteurs formés par Triat figurait Soleirol : se rendant compte de la paresse de ceux à qui les médecins recommandaient les exercices physiques, celui-ci résolut de mettre à la portée des clients une gymnastique anodine qui leur permettrait de faire des exercices sans fatigue. Soleirol installa donc une salle de mécanothérapie, système Zander, où sous prétexte de *gymnastique médicale*, les clients paresseux s'asseyaient dans des fauteuils avec des appareils spéciaux s'adaptant à leurs bras et à leurs jambes. Ces appareils, mus mécaniquement ou électriquement, faisaient remuer bras et jambes sans fatigue. C'était de l'exercice *passif*, bon tout au plus pour les articulations des malades et incapable de donner une bonne santé ou de la force musculaire à ceux qui le pratiquaient.

Triat qui, depuis peu, ne professait plus, vint visiter cette soi-disant salle de gymnastique et voyant cette installation luxueuse et inutile d'où tous les exercices actifs étaient éliminés, il comprit que cette fausse méthode ferait tort à la vraie, parce que « l'homme est toujours de feu pour le mensonge et de glace pour la vérité ». Alors il dit mélancoliquement à Soleirol

qui lui montrait complaisamment ses fameux appareils : « Oui, je vois, ici, c'est la science, chez moi c'était la force ! Ça ne fait rien, si c'était à recom-

mencer, je choisirais encore la force, car l'exercice actif sera toujours supérieur à l'exercice passif. Ma gymnastique était une gymnastique pour former des gens énergiques, mais ici c'est une gymnastique pour former des paresseux, même des fainéants. La vérité n'est pas là, elle est dans le travail ».

Soleirol qui était recommandé et commandité par un groupe de médecins amis de l'exercice pour rire (c'est-à-dire de l'exercice qui n'est pas de l'exercice tout en étant de l'exercice sans être de l'exercice) vint un autre jour rendre visite à son tour à Triat qui venait d'avoir 65



Le Parisien CADINE

Le vainqueur des Jeux Olympiques à Anvers en 1920, à sa gauche, l'haltère de Triat, à sa droite le poids de 80 kilogs d'Apollon.

ans et s'était retiré d'une lutte où il était loin de s'être enrichi. Soleirol, fort infatué de sa nouvelle situation de directeur d'un gymnase médical, ne craignit pas de plaisanter son vieux professeur et lui dit en face : « Ce n'est

plus le grand Triat qu'il faut dire maintenant, mais le vieux Triat; par contre on dira bientôt le grand Soleirol ». Triat se leva d'un bond et retrouvant dans sa colère sa force herculéenne, empoigna Soleirol, l'enleva à bout de bras au-dessus de sa tête et avant de le jeter dehors lui cria : « Le vieux lion est toujours là et il n'est pas encore résigné à recevoir le coup de pied de l'âne ». Depuis, Soleirol ne se permit plus de réflexion déplacée sur le grand homme.

En 1839, âgé de 27 ans, Triat étant à Nîmes, fit pour la première fois un tour de force remarquable; il enleva d'une main un haltère du poids de 84 kgs qu'il avait fait fondre. Plus tard, cet haltère orna son gymnase (ainsi qu'un autre haltère qu'il enlevait de la main droite et qui pesait 91 kgs). On l'appelait le poids de M. Triat. Cet haltère existe toujours et porte ces mots gravés au burin (Triat-Nîmes, 1839). Il est aujourd'hui notre propriété depuis que M. Mayon voulut bien nous le céder.

La femme de Triat (Marie-Françoise-Cornélie Pasquet) mourut, en mars 1853, d'une péritonite causée par un coup qu'elle avait reçu à l'abdomen au cours d'une chute qu'elle fit étant grosse, enlevant ainsi à Triat l'espoir qu'il avait d'être père. Le maître ressentit beaucoup de chagrin de cet affreux malheur car il désirait vivement avoir un fils qui pût continuer son œuvre (1).

Triat était très beau et avait de nombreuses admiratrices. Une jeune fille de haute extraction devint amoureuse de lui en 1870 et chercha à se faire épouser. Mais elle rencontra des obstacles; ses parents trouvaient trop grande la disproportion d'âge (elle n'avait que 20 ans et Triat 57 ans) ce qui n'empêcha pas la jeune fille d'assurer : « Mais, voyez-le, il paraît 35 ans, 40 tout au plus ! » Quel plus bel éloge pouvait-on faire de l'homme et de sa méthode ? La jeune fille pleura beaucoup son rêve. Quant à Triat, il ne chercha pas à profiter de l'occasion qui se présentait pour lui d'épouser une femme fort belle, affligée par dessus le marché de quelques centaines de milliers de francs.

Mais Triat était bien gardé par les sœurs Allix qui l'aimaient et le servaient comme un dieu. « Son cœur nous appartient » disaient-elles à la jeune fille qui voulait épouser Triat.

★ ★

La devise de Triat était « Dieu et Vérité ». Convaincu, comme tous ceux qui ont étudié les merveilles de la machine humaine, de l'existence d'un être supérieur, il avait tenu à faire faire un service religieux à l'enterrement de sa femme, selon la religion de son père et de sa mère. Mais par

(1) Madame Triat repose au Cimetière Montmartre dans le caveau de la famille Allix.

Ce fut Mlle Mirza Allix, employée au Gymnase Triat, 36, avenue Montaigne, qui se chargea de toutes les démarches pour obtenir une concession de 5 places au Cimetière du Nord (Montmartre), avenue Rachel. Voici comment et dans quel ordre ont été placés les corps qui reposent dans ce même caveau :

- 1° Caroline Pasquet, femme Triat (mars 1853);
- 2° Augustine Allix (1901);
- 3° Hippolyte Triat (janvier 1881);
- 4° Jules Allix;
- 5° et dernière place ? est encore inoccupée

un singulier caprice du sort, ce croyant fut enterré civilement, et c'est drapé de rouge que son cercueil fut conduit au champ de repos, conformément à la décision de Jules Allix, ancien membre de la Commune et inventeur des escargots sympathiques qui avait pris les frais du convoi à sa charge et qui fit déposer la dépouille mortelle de Triat dans le caveau de sa famille au cimetière Montmartre.

★
★★

Comme tous les novateurs, Triat fut attaqué par des rétrogrades et des théoriciens, mais il évita toujours toute polémique, et ne voulut jamais rien dire pour sa défense, comme tous ceux dont l'œuvre a pour but la vertu et la vérité, qu'il suffit de peindre pour les faire reconnaître, et de faire reconnaître pour les faire aimer.

Tout ce que Triat eût pu répondre aux détracteurs de sa méthode aurait été du reste moins convaincant et moins décisif que son Plan de la Régénération Physique de l'Homme par l'Ecole Normale de Billancourt. Principes hardis, maximes éblouissantes, erreurs commodes, citations emphatiques, cabales, préventions, tout fuit et se dissipe devant ce plan de conception géniale et grandiose, de simplicité magnifique et de clarté éblouissante.

Aussi les erreurs et les fausses doctrines dont on a cherché tant de fois à l'obscurcir, sont-elles tombées comme tombent les feuilles à l'automne; il n'en reste plus la moindre trace.

Un marbre du poids de 300 kilos égaré pendant 42 ans est retrouvé providentiellement

*Le buste de Triat, en marbre de Carrare, par Alexandre Schœnewerk (1861),
élève de David d'Angers.*

Un jour que je me faisais expliquer la disposition des locaux occupés par Triat, un de ses anciens instructeurs, Nicolas, me confia qu'il y avait dans le bureau du maître un superbe buste en marbre reproduisant les traits de Triat d'une façon frappante. Je cherchai à savoir où était ce marbre, mais Nicolas me dit que ce buste n'était pas passé à la vente faite par Triat, lors de la fermeture de son gymnase. Je me consolai en pensant qu'un jour je le découvrirais peut-être chez un antiquaire, mais jusqu'en 1921, mes recherches furent vaines.

Un jour, un de mes élèves, M. Reverdy, à qui j'avais parlé de Triat et qui connaissait la grande admiration que j'avais pour le disparu, entra, par hasard, en faisant une promenade, à l'Hôtel des Ventes, rue Drouot et, dans une salle du 1^{er} étage, découvrit le fameux marbre représentant Triat. Il me téléphona pour m'informer de sa découverte. Le temps de sauter dans un taxi et d'arriver rejoindre mon élève, fut l'affaire de quelques minutes pleines d'émotion pour moi. J'arrivai à la salle indiquée et là je contemplai, émerveillé, le superbe marbre sculpté par Schœnewerk en 1861.

La vente étant annoncée pour le lendemain, je pris immédiatement mes dispositions pour me rendre acquéreur du buste que j'obtins, en attendant, l'autorisation de photographier.

Après quelques heures d'émotion, le marbre fut mis en vente et je l'acquis pour un prix dérisoire, étant donné la valeur de l'œuvre et le souvenir qui s'y rattache.

Je le fis charger immédiatement à destination de mon école et convoquai d'urgence mes vieux amis, Mayon et Personne, deux élèves et amis de Triat qui vinrent refaire connaissance avec le buste qu'ils avaient vu autrefois à la place d'honneur.

Le soir même, un amateur connaisseur m'offrait 10.000 francs de ce marbre, mais cela vainement, car j'y tenais et ne voulais pas me priver de ce qui constituait pour moi un trésor inestimable.

Voilà comment, par un hasard providentiel, le buste que j'espérais retrouver depuis 20 ans que j'avais appris son existence, vint échouer à l'Hôtel des Ventes, me fut signalé et devint ma propriété. J'ai deviné comment ce buste avait pu arriver à l'Hôtel Drouot, mais il ne m'appartient pas de le dévoiler. Ajoutons que ce marbre peu maniable, qui pèse de 250 à 300 kilos, a été mis en place sur la cheminée du salon de l'Ecole de Culture Physique par deux colosses de force, M. Reverdy, l'élève qui me signala le marbre aperçu à l'Hôtel des Ventes et Cadine le champion du monde de force, à Anvers.

La Providence m'avait été favorable pour le marbre; elle le fût encore pour une superbe photographie en couleur, un daguerréotype de Triat, dont me fit cadeau la personne chargée de la vente des objets faisant partie de la succession où figurait le buste de Triat. Ce portrait magnifique, que je voulais acheter, me fût donné par les héritiers inconnus en souvenir de ce que j'avais fait pour la mémoire de Triat. Un bienfait n'est jamais perdu. On peut voir ce portrait page 108.



Les appareils enregistreurs: Phonendoscope, Sthéthoscope, Compas thoracique à curseur, Spiromètres, Dynamomètres, etc.

Le cabinet anthropométrique à l'Ecole de Culture Physique de Paris.
Examen de tous les élèves par le professeur Desbonnet, créateur de la Méthode

CHAPITRE XXIX

Un des projets de Triat datant de 1840 L'Ecole Normale de Gymnastique dans le Temple de la Régénération de l'Homme (Ile de Billancourt)

Le génie méconnu ressemble au ver luisant;
il faut, pour qu'ils brillent tous les deux, au
premier l'ombre du passé, au second celle du
soir.
A. PETT-SENN.

En mars 1869, Henry de Jarry de Bouffémont, officier au 58^e régiment de la Garde mobile, professeur de gymnastique à Epinal, envoyait à M. V. Duruy, Ministre de l'Instruction publique de France, un Manuel de Gymnastique Eclectique pour tous les âges. M. Duruy le remerciait le 22 mars 1869 par une lettre que nous avons sous les yeux et dont la date seule importe en ce moment. M. Henry de Jarry reproduisait dans ce livre l'opinion de quelques-unes des célébrités de la gymnastique avant 1870, MM. Pichery, Paz, Schroeber, etc. et s'excusait de ne pouvoir donner l'opinion autorisée du maître des maîtres : Triat.

« Nous regrettons, disait-il, de ne pouvoir donner ici quelques unes des savantes considérations gymnastiques de notre collègue et ami Triat, mais, faisant partie d'un travail gigantesque, nous aimons mieux en laisser la surprise aux gymnastes : car, on peut déjà l'annoncer, il se prépare en ce moment dans la capitale le projet le plus colossal d'une école normale de gymnastique. M. Triat, à qui en revient en partie l'initiative, est trop connu en France pour que nous doutions un moment de la réussite de ce gigantesque établissement. Aussi tous nos vœux sont avec lui et notre concours lui est toujours assuré pour le moment décisif ».

Ainsi, d'après M. Henry de Jarry de Bouffémont, l'école normale de gymnastique était en bonne voie d'organisation en mars 1869, et c'était Triat qui en avait l'initiative. Triat avait en effet trouvé, parmi ses élèves, des capitalistes prêts à lui verser les fonds nécessaires pour installer dans l'île de Billancourt le fameux Temple de la Régénération de l'Homme qui hantait le cerveau de Triat depuis 1840. L'Etat devait fournir gratuitement le terrain qui était inutilisé depuis de longues années et qui jouait vaguement le rôle de dépôt pour des objets militaires sans grande valeur.

Pour indemniser l'Etat de la perte de ce terrain, les actionnaires mettaient gracieusement à sa disposition une école normale de gymnastique que Triat installerait et ferait fonctionner. Dans l'Ecole Normale, les scolaires, les militaires et les instituteurs recevraient l'instruction physique gratuite, les civils aisés payeraient leurs leçons, les indigents seraient soignés gratuitement. Ç'aurait été en quelques années la disparition rapide des maladies dues au manque d'hygiène et d'exercices physiques ; ç'aurait été en même temps l'amélioration de la race française et une augmentation énorme de la population par la diminution de la mortalité, etc., etc.

La guerre de 1870 vint arrêter tous les beaux projets que Triat avait en tête depuis sa jeunesse (1834) et qu'il avait su faire partager à son élève et ami N. Dally, un savant doublé d'un grand voyageur qui possédait une haute moralité, un rare bon sens, et une pratique suffisante de la gymnastique, car il avait été guéri d'une maladie grave par la méthode Triat.

N. Dally avait, en 1848, réclamé du Gouvernement français, la fondation d'une école normale de gymnastique; puis il avait publié une grande partie des idées de Triat sur la gymnastique médicale dans un livre qui reste un véritable chef d'œuvre: *Cinésiologie ou science du mouvement*, publié en 1857. Dally fut le signataire de ce livre, mais Triat en fut l'inspirateur et le véritable auteur, comme il fut le cerveau qui conçut tous les plans du Temple de la Régénération de l'Homme, plans gravés d'après ses indications et du reste édités à ses frais.

On trouvera (page 157) une reproduction photographique du plan original qui ornait le gymnase de Triat; ce plan fut vendu à la mort du maître; M. Christmann, directeur du Grand Gymnase Saint-Denis, en devint acquéreur et le garda longtemps en bonne place dans son gymnase. Nous eûmes un jour la bonne fortune de découvrir ce plan et nous voulûmes l'acheter à tout prix à M. Christmann qui refusa de le vendre, mais nous l'offrit gracieusement quand il sut que nous voulions constituer un petit musée où serait conservé tout ce qui concernait Triat et son œuvre, de façon à ériger ainsi un monument durable au créateur de la gymnastique rationnelle. Que M. Christmann reçoive ici nos remerciements sincères pour le cadeau inestimable qu'il nous fit en nous donnant ce plan du Temple de la Régénération de l'Homme où se trouve la quintessence de la pensée du grand altruiste méconnu du gouvernement français parce que Français. *La France est une marâtre pour les enfants issus de son sein, elle n'a d'amour que pour les fils de l'étranger.* Elle ignore les conceptions de génie issues de l'intelligence française et grossies, parfois, malgré leur apparente simplicité, de conséquences formidables. Elle ne commence à les découvrir, à les admettre, à les étudier que le jour où elles reviennent de l'étranger amoindries, déformées, inutilement compliquées par des cerveaux habituellement fermés à nos idées latines, saines et civilisatrices. Nous nous extasions alors sur des propositions baroques heurtant nos idées, nos mœurs, nos lois mêmes, que ce passage d'un cerveau dans un autre a rendues méconnaissables tout comme se déforment les nouvelles quand elles passent d'une bouche à une autre. Et il arrive toujours que de pareilles idées ne sont finalement admises, admirées et réalisées que le jour où dépouillées de leurs oripeaux étrangers, elles reviennent à leur simplicité première, telles qu'elles étaient sorties d'un cerveau français.

N'est-ce pas l'histoire de toutes les grandes inventions qui, nées en France et méconnues dans leur patrie, sont reprises, copiées, déformées par l'étranger qui finit par nous revendre à prix d'or ce que nous avons conçu et qui nous appartenait par suite en toute propriété.

CHAPITRE XXX

Il faut une Ecole Normale Civile de Culture Physique

Solidarité des Hommes de Génie avec leur Siècle

Les grandes explosions de l'esprit humain sont inévitablement amenées par la force des choses et le progrès naturel des idées générales; de sorte que les hommes de génie qui attachent leur nom à ces révolutions mémorables sont eux-mêmes portés par leur siècle, et le précédent seulement de quelques pas: observation qui, pour le dire en passant, épargnerait dans tous les temps, beaucoup de persécutions et de tentatives maladroites ou malheureuses, si elle était exactement et sagement appliquée.

Si nous voulons que tous les Français puissent profiter des bienfaits de la culture physique, il faut qu'il existe un nombre d'instructeurs suffisant pour que cette culture soit enseignée dans toutes les écoles et tous les régiments de France. Pour former cette pléiade de professeurs, il faut une Ecole Normale de Culture Physique d'où, après un stage assez court, les instructeurs puissent sortir capables d'enseigner l'une des deux méthodes, soit méthode scolaire, soit méthode militaire, car il faut que ces deux méthodes soient distinctes l'une de l'autre si nous voulons arriver à de bons résultats, la méthode militaire étant trop dure pour les scolaires et la discipline trop sévère, et d'autre part la gymnastique scolaire étant trop anodine pour les militaires.

Point n'est besoin pour la fondation de cette école de chercher midi à quatorze heures; tout a été prévu supérieurement dans le plan de l'Ecole Normale de Gymnastique de Triat. Il n'y a qu'à suivre à la lettre ce projet d'école; le voici dans sa simplicité et sa clarté tel qu'il fut publié dans la *Culture Physique* du 15 février 1914 (n° 219) sous le titre: *La Vérité sur la Méthode naturelle*.

La vraie méthode naturelle fut conçue et pratiquée par Triat dès 1840 dans ses écoles normales de gymnastique de Bruxelles et de Paris; elle fut présentée à plusieurs reprises au gouvernement sous le nom de *méthode militaire*, de 1849 à 1879.

Il faut rendre à Triat ce qui lui appartient de plein droit.

La devise de cet homme de génie était: « Dieu et Vérité ». On peut la lire à la partie supérieure gauche de son portrait (p. 135). L'une et l'autre — la devise et la si noble figure — sont le garant le plus sûr d'une moralité supérieure jointe à une volonté puissante.

Triat avait conçu un projet grandiose: la transformation de l'île de Billancourt, aux portes de Paris et au milieu de la Seine, en un immense institut de culture corporelle. Cet établissement modèle se fût appelé le « Temple de la régénération de l'homme ». Les divers gouvernements qui se sont suc-



Le professeur Desbonnet fait obtenir à tous une santé et une musculature idéales par la Culture
Physique rationnelle et dosée.



cédé, aussi peu intéressés les uns que les autres à un pareil sujet — peut-être parce qu'il est d'intérêt primordial pour un peuple « qui ne veut pas mourir » — n'ont jamais permis au novateur, si bien inspiré, de réaliser son



Cliché Peyrou Paris (J)

Le buste de Triat, par Schoeneweick

Triat, le plus grand philanthrope du XIX^e siècle, dont l'œuvre, si elle était mise en vigueur, nous placerait à la tête de toutes les nations.

œuvre. Mais, quelques documents extrêmement rares, et en possession desquels nous sommes — à la disposition entière, d'ailleurs, des incrédules — nous donnent la possibilité de faire enfin rendre justice à l'apôtre quasi méconnu.

Dans le plan que nous publions aujourd'hui, on trouve une division extrêmement nette du travail :

- 1° Gymnastique scolaire;
- 2° Gymnastique militaire (subdivisée, en 3 groupes : fantassins, cavaliers, marins);
- 3° Gymnastique civile ou hygiénique.

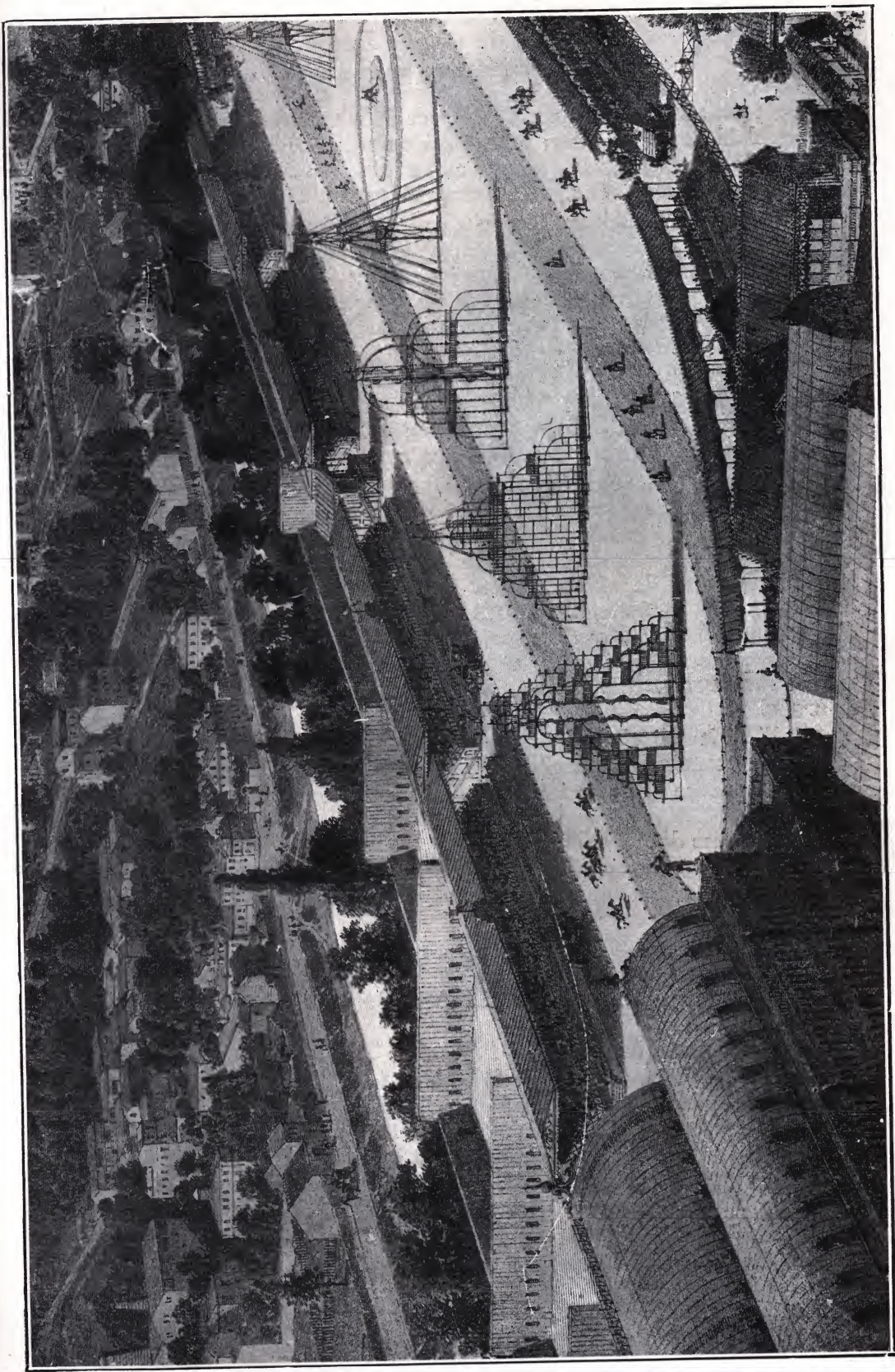
Triat, dans une notice sur son *Ecole Normale de Gymnastique civile et militaire* qu'il dirigeait à Bruxelles, vers 1840, distingue parfaitement ces trois groupes et, mieux encore, en ce qui concerne les écoliers et les civils, il établit une méthode masculine et une méthode féminine...

Autre document : Dans le *Mémoire à MM. les membres du Sénat et de la Chambre des représentants* (Bruxelles, novembre 1845), Triat demande au gouvernement de fonder une *Académie de Gymnastique*. « Puisque la Belgique possède déjà, écrit-il, des académies d'arts et de sciences, les jeunes gens qui en fréquentent les cours, afin de développer leurs facultés intellectuelles, viendraient faire pour la partie corporelle de leur être ce qu'ailleurs ils font pour l'autre partie ».

Encore une pièce curieuse : le docteur Castle, savant de l'époque, avait dit, lors d'une conférence donnée le 27 février 1859, les choses les plus intéressantes au sujet de Triat :

« On croit généralement, de par le monde, savoir ce que c'est que la gymnastique. Je croyais le savoir aussi, jusqu'au jour où j'ai pu, chez M. Triat, constater mon entière ignorance. C'est de l'hygiène au premier chef. C'est aussi de la curation. Je veux parler surtout de celle que M. Triat enseigne.

L'établissement de l'avenue Montaigne, grandiose, mais toutefois encore trop faible écho de la pensée du maître, contient un merveilleux ensemble d'instruments appropriés à toutes ou quasi toutes les maladies de l'homme comme à tous ses états de force et d'âge. Ces instruments, M. Triat les a conçus : il sait aussi les appliquer. Mais tout cela n'est rien encore. Il reste tout à dire des avantages qui résultent de la simplicité de quelques exercices agissant avec force et de toutes les manières sur le corps de l'homme, et qui n'exigent pas à la rigueur d'autre espace qu'un petit coin de la maison de chacun. Il reste tout à dire de la puissance personnelle du maître, de ce coup d'œil pénétrant, impossible à comprendre pour quiconque voudrait se l'expliquer, qui descend au profond de la nature intime du moi physique de tous ceux qu'il examine, et lui fait modifier à l'infini, selon les cas, l'application de cette série de mouvements gradués en force et en vitesse qu'il fait exécuter à ses malades, et principalement lorsqu'il s'attaque à des maladies réputées incurables. M. Triat possède une puissance curative extrême : c'est un don de nature ; c'est aussi le résultat de l'application d'une science qui lui est propre. Chez lui vous verrez des vieillards plus forts que nos jeunes gens ; des malades qui sentent leur vie plus que tant de nous autres qui nous croyons sains. Vous verrez des paralytiques qui ne pouvaient remuer ni bras ni jambes, et qui maintenant les agitent dans tous les sens ; qui grimpent aux cordages et marchent d'un pas assuré sur les échelles flexibles suspendues dans l'air. J'en ai vu trois exemples dans le court espace d'un mois. Il est des cas d'état chirurgical qui, d'après l'opinion de bien des médecins, proscrirent essentiellement tout mouvement énergique, sous peine d'augmentation de la maladie et même de la mort ; et cependant M. Triat dans ces cas particuliers, fait exécuter tous les mouvements dont le corps est susceptible et ainsi amène une amélioration patente. C'est un fait constaté. Bien avant de connaître M. Triat, j'avais souvent entendu répéter qu'il avait pu guérir la phthisie pulmonaire à la première apparition des tubercules, et modifier assez le tem-



Détails du plan de l'Ecole normale de gymnastique de Triat, Quartier de Cavalerie, Train des Equipages, Infanterie. Derrière les tribunes, les stands pour le tir.

pérament pour fermer toute porte au retour de la maladie. Je n'ai pas eu de cas semblable sous les yeux ; mais voici qu'un médecin distingué de mes amis, M. le docteur Grob, m'affirme qu'un jeune homme dans cet état *vient d'être remis entièrement en force et en santé par M. Triat*.

De tout cela, messieurs, il résulte que M. Triat a grandement le droit d'inscrire au fronton de son établissement ces mots : « RÉGÉNÉRATION DE L'HOMME ». Je ne trouve contre cette inscription qu'une objection possible, celle-ci : qu'elle donne à supposer que l'homme est déchu, qu'il a été déjà dégénéré. — J'aurais préféré cet autre : « Perfectionnement de l'homme ». Mais qu'importe !

Pour nous, comme pour M. Triat, l'homme est un être triple : corps âme et esprit. C'est au perfectionnement intégral de son corps que l'homme devra l'élévation de son être physique terrestre. De tout temps, la santé n'a-t-elle pas été définie : un esprit sain dans un corps sain ?

Je n'ai que faire, messieurs, de vous entretenir de l'influence que la gymnastique peut avoir sur le cerveau. Je vous dirai simplement que *par elle les vices de l'esprit ne guérissent pas moins que les vices du corps*. Mon dire n'est pas une déduction théorique tirée de la science de M. Triat, mais bien la conclusion de faits pratiques. *Je ne raconte que ce que j'ai vu*. Et, cependant, JE LE DÉCLARE, IL Y A DANS M. TRIAT UNE SOURCE FÉCONDE, j'allais dire INTARISSABLE, *d'idées se rapportant à l'homme dans tous ses états de maladies et de santé, soit de corps, soit d'esprit* ; SOURCE DANS LAQUELLE TROUVERAIT A PUISER POUR SON PROFIT L'HOMME DE SCIENCE, QUELQUE SAVANT QU'IL FUT.

Si l'intérêt qui s'attache au phénomène exceptionnel d'un véritable HOMME DE LA NATURE vous inspire, messieurs, le désir de faire avec M. Triat et avec sa science une plus intime connaissance, chacun de vous pourra se satisfaire.

Le gymnase de M. Triat, est, comme un temple, ouvert à tous. Tout s'y fait au grand jour. *Le maître ne cache point ses idées. Il les donne à qui veut en profiter. Il ne brevète point ses machines. Tout ce qu'il fait est pour le bien d'autrui. Tout pour le progrès.* »

Comme on le voit, le docteur Castle, spécialiste-hygiéniste appelle Triat *l'homme de la nature*, parce que sa *méthode était bien naturelle* et qu'il appliquait les principes naturistes dès 1840. Donc rien de nouveau sous le soleil.

Mais continuons à glaner dans l'œuvre de Triat :

Dans le *Mémoire justificatif à l'appui de la pétition des élèves du gymnase Triat* lors de la menace d'expropriation par la Ville de Paris du gymnase Triat qui était le sixième fondé par le maître, voici les projets de cet homme de bien concernant la gymnastique à l'école, dans l'armée et dans la marine, ce qui prouve que Triat connaissait la méthode naturelle et voulait l'appliquer à l'armée, *sous le second Empire*.

Extrait du mémoire :

« *Lycées, écoles.* — Pour que sur un tronc robuste s'épanouissent plus belles les fleurs de l'intelligence ; pour en récolter un jour dans toute leur maturité, des fruits meilleurs et plus abondants, ouvrons à deux battants aux

écoles et aux lycées, ouvrons toutes grandes à la jeunesse les portes du gymnase !

Armée. — Mais la gymnastique aurait encore un autre précieux avantage : appliquée sur une grande échelle à l'instruction militaire, elle pourrait rendre à l'armée des services *incalculables* et d'un résultat immédiat. Il suffirait d'en généraliser l'usage : des détachements de tous les corps venant à tour de rôle traverser les gymnases et, dans les loisirs de la paix, prélever comme en se jouant aux fatigues de la guerre, prêts à les affronter au premier signal, sans transition brusque et avec d'autant moins de risques que les hommes s'y seraient tout naturellement et depuis longtemps préparés.

Marine. — Il y aurait utilité à doter chacun de nos ports d'un établissement de ce genre. Pour les jeunes gens qui se destinent à la marine, les gymnases offriraient à l'intérieur, autant « d'excellentes écoles de mousques. »

Il est certain, après cela, que si on avait donné à Triat la direction de l'enseignement de la gymnastique puisqu'il était le plus qualifié à cette époque pour la prendre il y a de beaux jours que nous aurions l'*Ecole des mousques et des marins*. On verra d'ailleurs que son projet comportait la méthode naturelle appliquée aux marins et que, par conséquent, il est le véritable fondateur de la *méthode militaire appliquée dans la marine*.

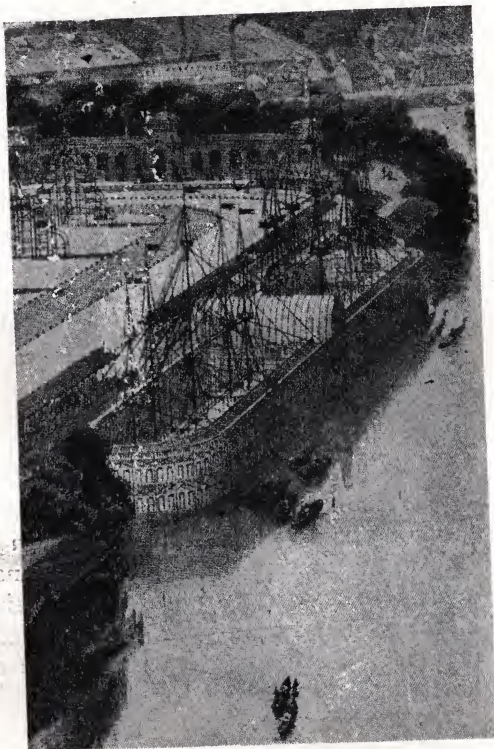
Nous lisons plus loin :

« La gymnastique et les armées de l'Europe. — N'oublions pas qu'il a été organisé depuis peu en Angleterre tout un système complet de jeux spécialement affectés à l'usage des troupes et destinés à entretenir la vigueur, la souplesse et le moral du soldat ; que l'Allemagne compte en ce moment cinq cent quatre sociétés gymniques rayonnant sur un vaste territoire et que la Russie enfin, comme le fait a pu être constaté tout dernièrement, ne perd pas son temps dans l'emploi de ce nouvel élément de force ajouté aux ressources de sa formidable armée.

« Ne restons donc pas seuls en arrière !

La gymnastique base de l'éducation civile et militaire.

Faisons, en France, de la gymnastique, la base fondamentale de l'édu-



Ecole des mousques et des fusiliers-marins pour la pratique de la méthode naturelle en plein air, réservée par Triat dans son plan d'Ecole Normale.

cation civile et militaire; qu'elle devienne le premier ressort de l'hygiène publique et, par l'amélioration des races, l'instrument de la régénération de tous !

« Nous en avons la conviction, les gymnases répondent à une nécessité de l'époque. »

Ainsi, Triat se rendait compte que la gymnastique devait être obligatoire dans l'armée si la France voulait rester au premier rang des nations. Hélas ! que ne l'a-t-on écouté ? Nous serions toujours à la tête de l'Europe.

Pour terminer, les élèves demandaient aux sénateurs :

« 1° Que dans toutes les grandes villes de France il soit créé des écoles de gymnastique, mises à la portée de tous (1) ;

« 2° Que ces gymnases, placés sous la protection de l'Etat, soient ouverts à la jeunesse des lycées et des écoles, ainsi qu'à tous les soldats de l'armée ;

« 3° Que, par sympathie pour tout ce qui est grand et utile, pour donner satisfaction à un besoin du public, le gouvernement de l'empereur accorde à Triat, sous la forme qu'il jugera la plus convenable, son concours si précieux pour l'édification à Paris d'une nouvelle Ecole normale de gymnastique, ou qu'à défaut de son intervention directe, il ne refuse pas à ses élèves, avec son appui moral pour l'entreprise, l'autorisation d'ouvrir une souscription propre à en amener le succès. »

L'Ecole normale de Gymnastique militaire, section de la Marine, méthode naturelle pour les marins selon Triat.

Triat avait prévu, dès 1840, dans les gymnases qu'il avait fondés, un entraînement spécial pour les militaires. Il leur faisait pratiquer les exercices indispensables pour en faire des soldats, marche, courses, escalades, tir, port du sac, pour les fantassins ; *cordes lisses, échelles de corde, gymnastique de sauvetage, natation, escalade, etc., pour les mousses, matelots et fusiliers-marins.*

Dans son fameux projet présenté au gouvernement à plusieurs reprises de 1849 à 1880, figurait précisément une école de gymnastique pour les mousses, matelots et fusiliers-marins. La méthode naturelle du lieutenant Hébert a été pour ainsi dire calquée sur la méthode militaire de Triat et après mars 1905, époque à laquelle nous avons publié dans la revue *La Culture Physique* : 1° un extrait de la méthode militaire de Triat ; 2° les projets de son Ecole normale avec partie réservée aux militaires et aux marins, le plan de son gymnase sur lequel est copié le gymnase du collège d'athlètes. (Voir le plan page 52 dans *le Collège d'athlètes*, par J. Raymond-Guasco, librairie G. Oudin, Paris).

Sur la gravure ci-jointe, extraite du plan de l'Ecole normale de Triat, nous retrouvons tous les éléments de la méthode naturelle d'Hébert :

1° Gymnase en plein air (pour la bonne saison) ;

(1) Il en existe, mais personne ne peut y aller ; les gymnases servent à des réunions politiques, conférences sur le tango ou autres inepties ; on les a d'ailleurs baptisés de noms comme Huyghens, Voltaire, toutes notabilités n'ayant jamais connu la culture physique. Espérons qu'un jour enfin nous aurons une rue Triat, ce qui sera d'ailleurs tout juste une faveur, tant cet honneur est maintenant galvaudé.

2° Piste de course à pied;

3° Arènes différentes pour la pratique des exercices de lever, lancer, lutte, etc.;

4° Ecole de natation pour les exercices de sauvetage (pendant l'été);

5° Mâts, cordages, cordes lisses, échelles pour la gymnastique du marin, tels qu'ils se trouvent dans la méthode d'Hébert.

Triat avait en outre adjoint à l'installation précédente, ce que n'a pas fait Hébert pour ses marins: 1° un gymnase couvert pour la mauvaise saison (voir page 153, le bâtiment qui sépare les deux écoles de mousses et de fusiliers-marins); 2° une piscine abritée et chauffée pour l'hiver.

Mais voyons en quoi consistait l'énorme supériorité de Triat sur Hébert:

Triat tenait compte des diverses saisons, de la chaleur, du froid, des différents tempéraments, et ses connaissances en physiologie, sa grande expérience (53 ans de pratique) lui donnaient une compétence incontestable. C'est pour cela qu'il était ennemi du travail complètement nu et en plein air, *car il savait que le gaspillage de la chaleur humaine est une cause de vieillissement précoce*: voyez les races des pays froids usées avant l'âge (Lapons, Thibétains, etc.). On remarquera, par contre, que les élèves de Triat ont le corps demi-nu dans le gymnase couvert (page 114).

Triat ne permettait le travail buste nu en plein air que par température modérée. Par grande chaleur, il faisait travailler sous un portique couvert; par temps froid, dans le gymnase couvert et chauffé. La douche froide était donnée en été à ceux dont le tempérament n'offrait aucune contre-indication, la douche tiède ou chaude étant administrée aux frileux ou à ceux dont l'organisme n'était pas en état de réagir suffisamment. Le maître examinait chaque élève et sa grande expérience lui permettait de le classer immédiatement dans la catégorie qui convenait.

Les obèses, les rhumatisants travaillaient avec un épais costume en laine pour activer la transpiration, la fonte des tissus de réserve, la disparition des toxines ou de l'acide urique. Les mouvements se faisaient à allure rapide, *sans toutefois amener la congestion*.

La natation était pratiquée journellement en plein air, mais l'été seulement et par forte chaleur; en tout autre temps, une fois par semaine et dans la piscine couverte et chauffée afin d'éviter tout refroidissement.

La devise de Triat qui était *Dieu et Vérité* lui interdisait d'aller à l'encontre de la nature et de braver les saisons que le Créateur avait établies. Aussi ses élèves paraissaient jeunes, n'avaient pas de douleurs, et n'offraient pas ce vieillissement précoce, si visible chez les pratiquants de la méthode naturelle actuelle. Les moniteurs des fusiliers-marins âgés de 25 ans en paraissent facilement 30.

C'est l'abus du grand air, du soleil, la perte de la chaleur humaine et le travail exagéré qui vieillissent si rapidement les paysans à 35 ans alors que les culturistes des villes sont jeunes à 50 ans.

De même, les femmes de 35 ans à la campagne paraissent plus âgées que les femmes de 42 ans à la ville.

On voit que Triat avait tout prévu dans son Plan d'Ecole Normale

d'Education Physique. Sa vaste intelligence lui avait fait concevoir un plan parfait, dont personne, à l'époque, n'aurait pu avoir l'idée.

Quel malheur pour la France que Triat n'ait pu se faire écouter ! Mais il est encore temps de reprendre son œuvre. Que tous les sportifs et les culturistes s'associent pour faire revivre l'idée de l'apôtre et la France s'en trouvera bien.

Description de la gravure placée entre les pages 157 et 158, le Temple de la Régénération de l'homme

Que d'art ! que d'habileté ! que de sagesse ! dans ce plan de Triat pour réformer l'éducation physique. Que de choses il y enseignait aux Français de son temps, s'ils avaient su les entendre et les mettre en pratique !

Le bâtiment principal (à triple toit demi-cylindrique) constituait le gymnase couvert, à l'intérieur duquel existaient tous les appareils possibles de culture physique. On y accédait par la face latérale de droite ; en suivant l'allée qui séparait ce gymnase des bâtiments de l'administration et des moniteurs, on arrivait dans un stade en plein air aux vastes dimensions. Ce stade comprenait : sur la gauche, une longue ligne de tribunes pour les assistants des jours de fête ; devant les tribunes, une piste spéciale pour les courses de chars (train des équipages en réalité) ; puis trois autres pistes, l'une cycliste, l'autre cavalière, la troisième pour la course à pied, faisaient le tour complet de l'arène ; dans l'axe longitudinal de cette dernière, on pouvait distinguer divers appareils de grimper très bien compris et correspondant à peu près — et en mieux — à ce qu'on désigne dans l'armée sous le nom de « saut des pistes » ; l'infanterie, d'ailleurs, pouvait s'y entraîner régulièrement et en tenue de campagne complète. Au centre était une autre arène circulaire pour la lutte, la boxe et les haltères. Sur la droite et en partant des buissons de la berge auprès du pont, on aperçoit un petit embarcadère-débarcadère avec entrée dans le stade ; il servait à ceux qui empruntaient la voie d'eau pour venir. Aussitôt après un ponton abrité était établi pour la natation ; on en pouvait piquer à son aise directement dans le fleuve. Plus loin, après l'échancrure à mi-longueur, une sorte de navire factice, aménagé comme un bâtiment réel, constituait l'*Ecole des Mousses et des Fusiliers-marins*, telle que la veut encore aujourd'hui Hébert. Le bâtiment du fond et toute la partie plantée d'arbres étaient, du reste, réservés aux seuls marins. Virant sur la gauche (dans le sens d'un coureur) nous arrivons à un groupe d'emplacements également plantés qui étaient exclusivement destinés aux évolutions des fantassins avec des stands pour le tir.

Continuant la visite en revenant vers la façade, nous voyons à gauche trois enclos aux murs à meurtrières, qui servaient aux manœuvres diverses des cavaliers et éventuellement aux expériences spéciales relatives, soit à l'armée, soit à des procédés nouveaux de développement physique ; on n'y admettait donc pas les élèves ni le public. Les constructions qui suivent constituent la buanderie, blanchisserie très importante avec séchage à l'air libre. Ses dimensions seules donnent à penser ce qu'était l'œuvre intégrale. Devant ce pavillon, un régiment d'infanterie arrive, l'arme sur l'épaule, et

prêt à aller s'entraîner dans l'endroit qui lui est réservé, alors que les civils, les dames et les enfants en font autant dans leurs locaux spéciaux, et *au moyen d'exercices absolument différents*. Tout était donc admirablement prévu. La ligne d'arbres à gauche marque la seconde berge de la Seine, dont le bras, plus étroit que l'autre, est limité sur la rive opposée par la route qui longe le fleuve. A gauche encore de cette route, on voit un champ énorme où sèche le linge de l'école. (Au fond, le viaduc de la ligne de Versailles). Ce champ très vaste pouvait servir à tous les sports ou divertissements de plein air n'ayant pas leur place dans le stade.

Revenant maintenant sur la grande façade où se lisent les mots : « Régénération de l'Homme » et « Triat », inscrits en demi-cercle, nous traversons la route et nous nous trouvons en présence d'une dernière dépendance du grandiose établissement. C'était une sorte de cour gazonnée, s'étendant de l'allée centrale (grilles en demi-cercle) à la berge du fleuve et réservée aux enfants qui, dûment surveillés, attendaient leurs parents occupés dans le temple de la Régénération. Le tout était clos afin d'éviter les accidents. Un joli pavillon surmonté d'une bannière servait de refuge en cas de mauvais temps et comprenait une salle de lecture bien fournie d'ouvrages sur la morale et l'amélioration physique. En bordure de la route, on voit un garage pour les vélos ou même les voitures d'enfants. De l'autre côté de l'allée à double grille, une voiture franchit l'une de ces dernières et va remiser en attendant le retour de son propriétaire. Aujourd'hui, ce serait un garage...

On voit donc quelle merveilleuse complexité le grand Triat avait donnée à son institut-modèle et l'on pleure aujourd'hui sur l'ignorance des gouvernants qui ont fini par créer sur cet emplacement unique... un immense magasin d'effets militaires ! C'est plutôt navrant...

On nous objectera peut-être qu'il est impossible de trouver un terrain adéquat et que l'Etat ou les municipalités sont désarmées par le fait qu'elles n'ont rien à offrir de convenable. Mais il y a des précédents. Deux sociétés sportives ont su obtenir, l'une dans le Bois de Boulogne, l'autre dans le Parc de Saint-Cloud, la concession de terrains où elles ont créé différentes installations principalement de tennis. Rien ne saurait empêcher non plus de trouver des emplacements pour y pratiquer l'éducation physique nationale, scolaire et militaire, dont dépendent la santé de tous les citoyens français, l'avenir de la race et la sauvegarde de la Patrie.

CHAPITRE XXXI

L'Obésité

Gros ventre est synonyme de déchéance physique

Tu gagneras tes muscles à la suer de ton front et en tenant sans cesse ta volonté. — E. D.

Combien d'hommes sont heureux lorsqu'ils étalent un abdomen proéminent et que le tailleur expert rembourre les épaules, les manches et le dos de leur veston pour que le tout aille bien avec le ventre et forme ce qu'on appelle un bel homme ?

Si on leur dit : « Il me semble que vous grossissez », ils répondent, usant d'un gracieux euphémisme : « En effet, je me fortifie beaucoup depuis quelque temps. Je me porte à merveille. Je pèse 95 kilos. » Les malheureux ! Ils ne se doutent pas que leur déchéance physique a commencé et que bientôt l'heure de la maladie, le départ de la virilité et l'arrivée de la vieillesse sonneront pour eux presque en même temps que la maturité.

Voyons d'ailleurs ce qui se passe à l'intérieur de cet homme qui a l'air d'être fort et qui n'est que gros, c'est-à-dire obèse, mais qui est déjà un malade dont les intestins, l'estomac et le foie déplacés commencent le travail sourd préparant la ruine organique du sujet et son retour vers la terre, la justicière toujours prête à recevoir dans son sein tous ceux qui, par défaut de volonté, n'obéissent pas à la loi commune du pain quotidien gagné à la sueur du front, et qui ne méritent pas de vivre sur la terre en admirant la belle nature.

Voici un culturiste, homme normal qui se tient comme on doit se tenir, poitrine bombée, ventre rentré. Le ventre est en ordre, le diaphragme refoulé vers le haut, l'estomac et les intestins bien placés pour accomplir leur besogne, les contractions vermiculaires et péristaltiques, tout cela pour faciliter la digestion et par conséquent l'assimilation.

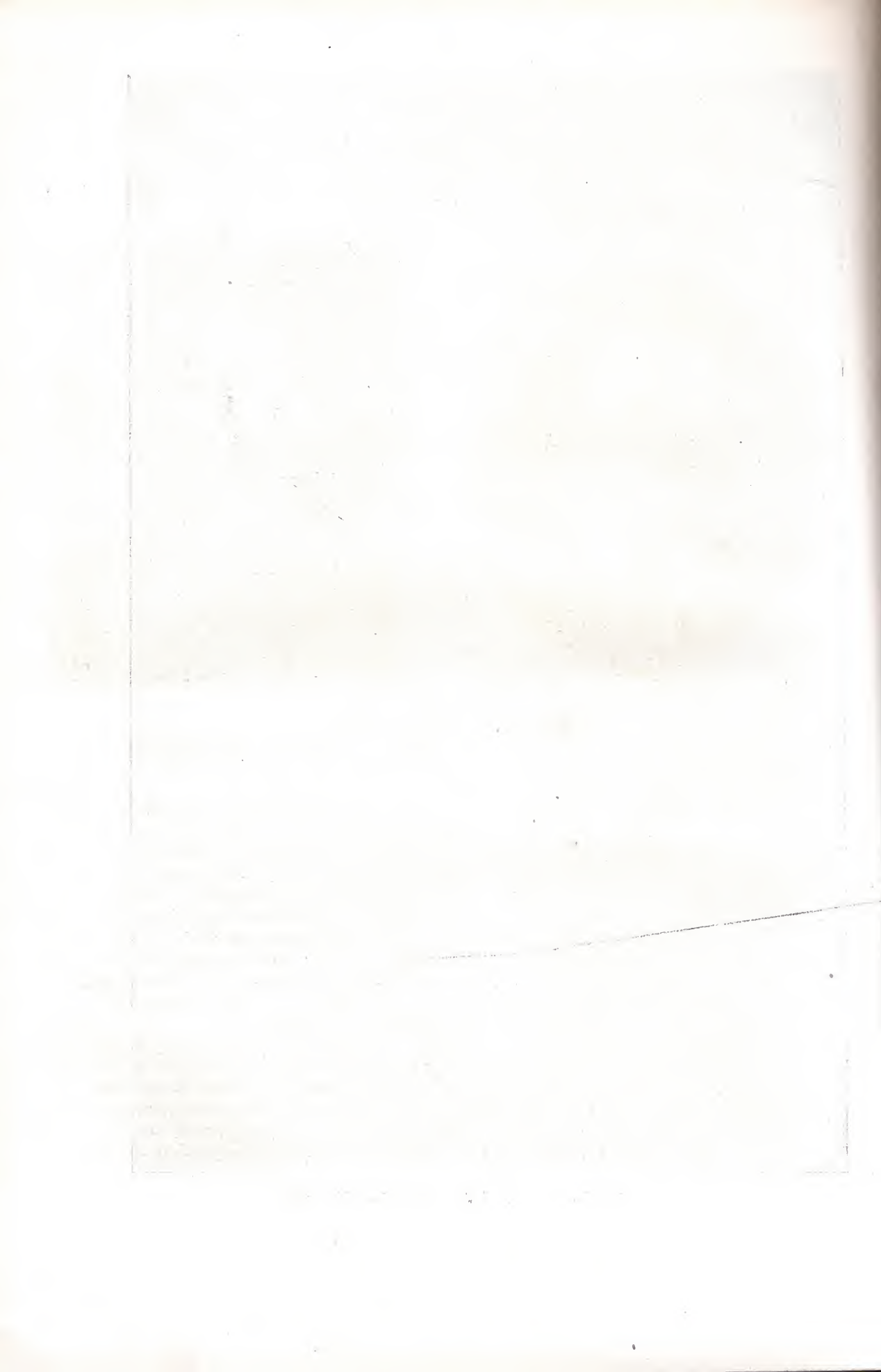
Pas de graisse inutile donnant à l'individu un poids mort qui le gêne dans les exercices et ne lui est d'aucune utilité : c'est un homme dans toute l'acception du mot.

Voici un sédentaire gros et gras qui, habillé, fait son petit effet près des incompetents, mais ne saurait tromper un œil culturiste.

Il est lourd, sa respiration est gênée, sa marche saccadée ; il a des somnolences, des rougeurs, des suffocations, de mauvaises digestions. Il est incapable de courir après le tramway, de faire une longue marche accélérée sans avoir des palpitations de cœur ou de l'essoufflement. Il se croit solide pourtant et remettra toujours au lendemain sa première leçon de culture physique, parce qu'il n'a pas le temps, mais il trouvera le temps d'aller au



Mlle S... d'H..., produit de la Culture Physique.



café ou dans les endroits où l'on s'amuse, jusqu'au jour où il se couchera pour ne plus se relever.

Voyons ce que deviennent les organes du sédentaire gras et alors nous comprendrons pourquoi un obèse est un malade.



L'obésité vaincue par la Culture Physique

Résultats: meilleure santé, diminution de 29 kilogs de poids, de 25 centimètres de tour de ceinture, augmentation de la force vitale, travail intellectuel plus facile, vitesse reconquise, rajeunissement organique très marqué.

La graisse qui a envahi la cavité abdominale a dû se caser quelque part et c'est grâce aux pressions continues sur le foie, l'estomac, les intestins, le diaphragme qu'elle a pu se loger partout, et il faut le dire au détriment de la place que devaient avoir ces organes. A force de presser sur la paroi musculaire abdominale, celle-ci s'est allongée, s'est amincie. N'étant plus assez vigoureuse pour résister à la poussée de l'intérieur, et pour accomplir la tâche qui lui est dévolue (maintenir les organes à leurs places respectives), elle a cédé, s'est affaissée, laissant lesdits organes franchir leur emplacement naturel et, dès lors, l'entéroptose (c'est-à-dire la chute des entrailles) est constituée. Au point de vue de l'esthétique c'est fâcheux, mais nous allons voir qu'au point de vue de la santé c'est pis encore.

Les muscles grands-droits, n'étant plus assez forts pour maintenir les intestins en place, ceux-ci ne font plus si bien leur besogne habituelle et les contractions péristaltiques n'ont plus la même vigueur; l'estomac qui est tombé quelques centimètres plus bas n'est plus dans la position avantageuse donnée par la nature pour assurer la digestion. Le foie est comprimé; la vésicule biliaire se trouve plus ou moins distendue, plus ou moins inclinée et ne



Le Temple de la Régénération de l'Homme que Triat voulait faire édifier dans l'île de Billancourt.
(Plan d'ensemble conçu par Triat et exécuté par l'architecte Triat.)



et qui serait d'evenu en même temps l'Ecole Normale civile et militaire d'éducation physique.
(après les dessins de A^{te} Levêque et H. Triat.)

déverse plus *automatiquement* la quantité de bile nécessaire à la bonne marche de la digestion. Le diaphragme refoulé vers le haut gêne le cœur, les poumons, donc entrave la circulation et l'aération. C'est le commencement de la mauvaise assimilation; c'est le commencement des maux qui assaillent l'obèse.



Un obèse Avant de pratiquer la méthode anti-obèse de l'auteur.

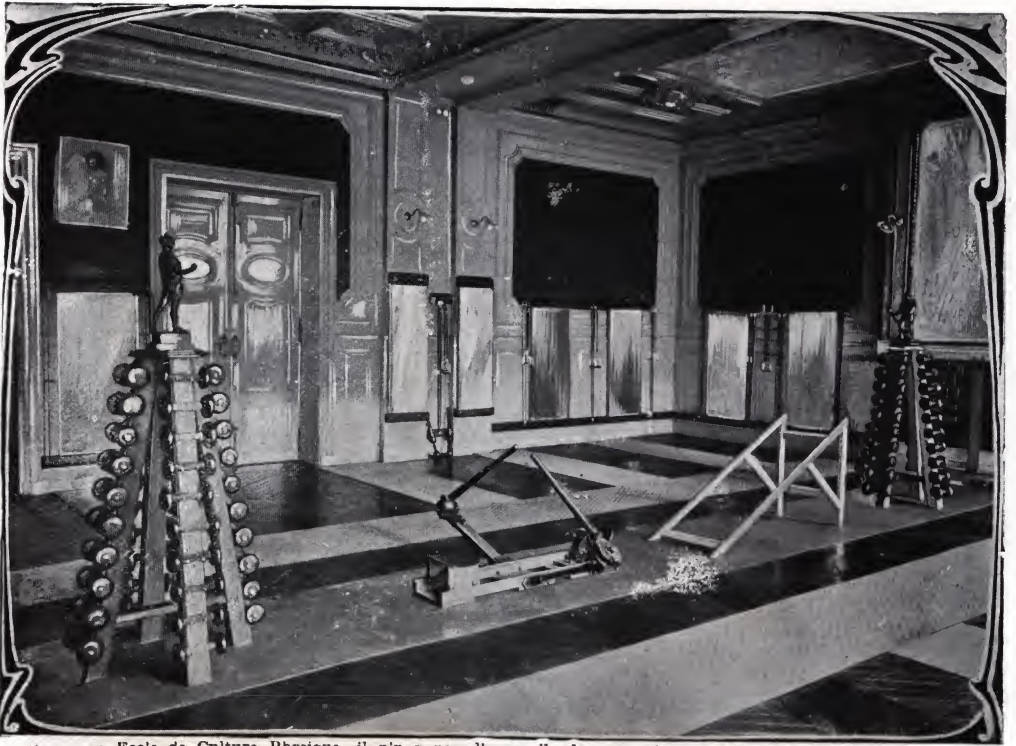


Le même sujet après 26 leçons de la méthode anti-obèse. Diminution du tour de ceinture : 16 centimètres; diminution du poids : 10 kilogs.

Mais voici plus grave encore : les intestins dans leur chute tiraillent leurs ligaments nerveux et bientôt des troubles surviennent chez le sujet, car on sait que le *système nerveux est le grand régulateur de l'organisme*. Tout dommage au système nerveux a une répercussion fâcheuse dans l'économie; souvent même il y a altération profonde de toutes les grandes fonctions, de digestion, d'assimilation, de circulation, de respiration et d'innervation.

C'est peut-être là qu'il faut voir la cause encore inconnue de la mort précoce et subite de 90 obèses sur 100.

Nous avons vu que la graisse prend la place des organes abdominaux,

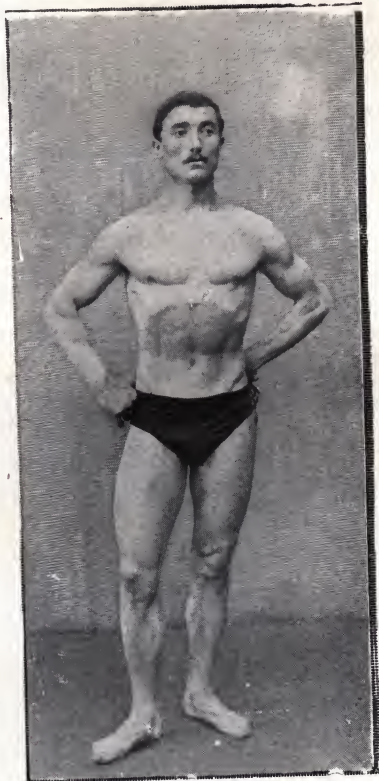


Dans une Ecole de Culture Physique, il n'y a pas d'appareils de suspension, compliqués et encombrants. On peut donc faire de la culture physique chez soi si on veut se développer.



Les appareils de suspension nécessaires pour pratiquer la gymnastique suédoise. On ne peut évidemment avoir ces agrès chez soi.

mais nous n'avons pas dit ce que deviennent les autres organes : le cœur, muscle roi, ne pouvant se développer sans exercice, ne subit pas le développement proportionnel des autres parties du corps, tel l'intestin qui peut augmenter de volume ou l'estomac qui peut se dilater ; bien plus, le cœur se



L'instructeur chef VALTIER, 1er moniteur technique au Collège d'Athlètes de Reims, fut surentraîné et perdit du poids d'une façon inquiétante. Il pesait 58 kilogs nu. Il quitta alors le Collège de plein air et vint à l'Ecole de Culture Physique de Paris, où il devint instructeur.



L'instructeur chef VALTIER, par la culture physique en salle, a gagné 10 kilogs de poids en 10 mois, a amélioré toutes ses performances, ses mensurations et sa santé ; sa force a augmenté considérablement et il est devenu recordman de l'extenseur dorsal. Il pèse actuellement 68 kilogs nu.

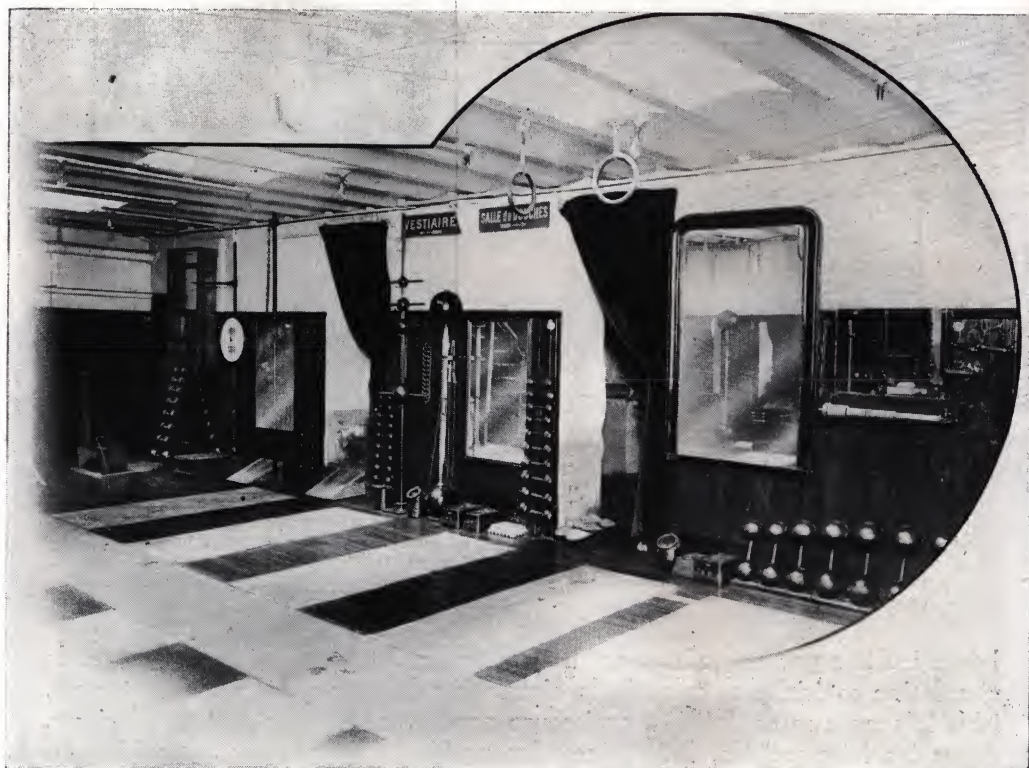
laisse infiltrer par la graisse, ses battements n'ont plus la force d'antan, la circulation artérielle se ralentit, la circulation de retour devient défectueuse. Plus la masse musculaire et grasseuse augmente, plus le moteur diminue. Alors les hémorroïdes, les varices, les varicocèles font leur apparition en attendant que l'artério-sclérose s'installe en maîtresse ; l'aorte à son tour est touchée et la mort viendra ravir à l'affection des siens un homme jeune de 40 à 50 ans, qui aurait pu vivre en parfaite santé jusqu'à 70 ou 80 ans si la culture physique avait fait disparaître les tissus de réserve au fur et à mesure de leur formation.

Quand une mère de famille se met en travers des projets de son mari qui a l'intention de faire de la culture physique, elle a grand tort, car elle

ne se doute pas qu'elle abrège souvent de dix ans et plus la vie du chef de famille qui meurt alors à l'âge où il serait le plus utile, car c'est vers 40 ou 50 ans qu'un homme a le plus de philosophie, de bonté, d'expérience, gagne le plus d'argent et procure aux siens le plus de bien-être.

Femmes qui voyez grossir vos maris, faites-leur faire de la culture physique au moins deux fois par semaine et vous aurez en même temps que la satisfaction du devoir accompli, le bonheur d'avoir un mari moins nerveux, moins préoccupé par ses affaires, car la culture physique détend l'organisme et prédispose au calme et à la bienveillance.

Les exercices de culture physique sont les grands régulateurs de la santé.



Un coin du hall à l'École de Culture Physique de Paris

CHAPITRE XXXII

La préparation aux Sports

La Culture Physique et la Course à pied *Sans la Course à pied il n'y a pas d'athlète complet*

La course à pied est l'exercice respiratoire par excellence et une bonne respiration est le premier élément de la santé.

Avantages de la course à pied. — Elle provoque l'essoufflement. Or, l'essoufflement est le seul cas dans lequel la surface entière des poumons se nourrit d'oxygène.

Seul danger à éviter. — L'essoufflement sans préparation préalable; cette préparation est obtenue par la culture physique grâce à ses exercices respiratoires.

La course à pied est un exercice de vitesse. — Or, la vitesse est une manifestation de la jeunesse, comme la lenteur est la manifestation de la vieillesse; rester longtemps apte à courir à pied c'est rester jeune longtemps.

Préparation à la course à pied. — Elle comprend des exercices respiratoires pour habituer les poumons à l'aération intensive et à l'essoufflement, des exercices de souplesse pour l'élongation progressive des ligaments et articulations.

La course à pied est l'exercice du sang par excellence. — *Nécessité de se préparer à l'essoufflement par la Culture Physique.*

La pratique des sports nécessite une préparation, une éducation spéciale

De même qu'à la base de toute instruction intellectuelle, il y a la grammaire, il est nécessaire, avant de s'adonner aux sports, de se livrer à un certain travail préliminaire destiné à préparer le corps; or, l'A. B. C. des sports, c'est la culture physique.

La culture physique constitue, essentiellement, pour l'organisme, la base fondamentale qui permettra par la suite de faire des sports sans danger ou tout au moins avec le moins de danger possible, et même de se spécialiser en un seul et de le pratiquer intensivement.

Étudions différents sports au point de vue de leur action physiologique.

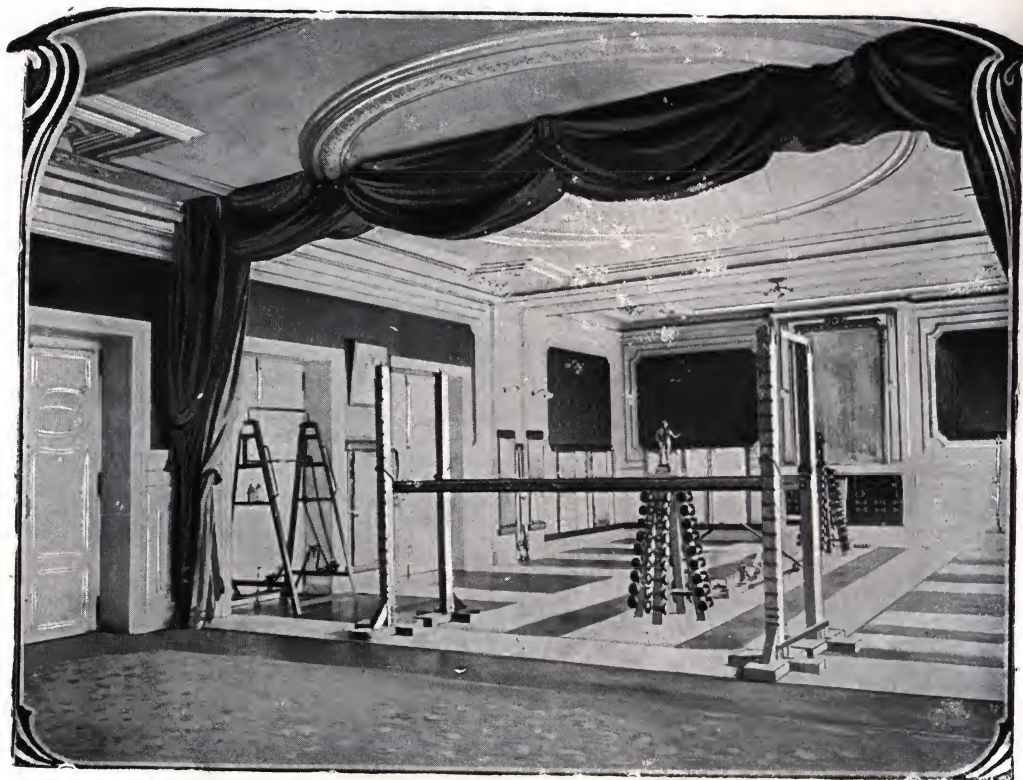
Considérons d'abord la course à pied: je commencerai par elle, parce qu'elle constitue un exercice respiratoire de premier ordre: or l'air n'est-il pas l'aliment le plus indispensable à notre organisme? Celui-ci supporte un certain temps le manque de nourriture, le manque de boisson, le manque de chaleur, le manque de sommeil. Il ne peut se passer d'air plus de quelques secondes.

Avantages de la course à pied

La course à pied est un exercice respiratoire parce qu'elle est un exercice de vitesse et que, comme tel, elle provoque l'essoufflement: or, l'essoufflement enrichit le sang.



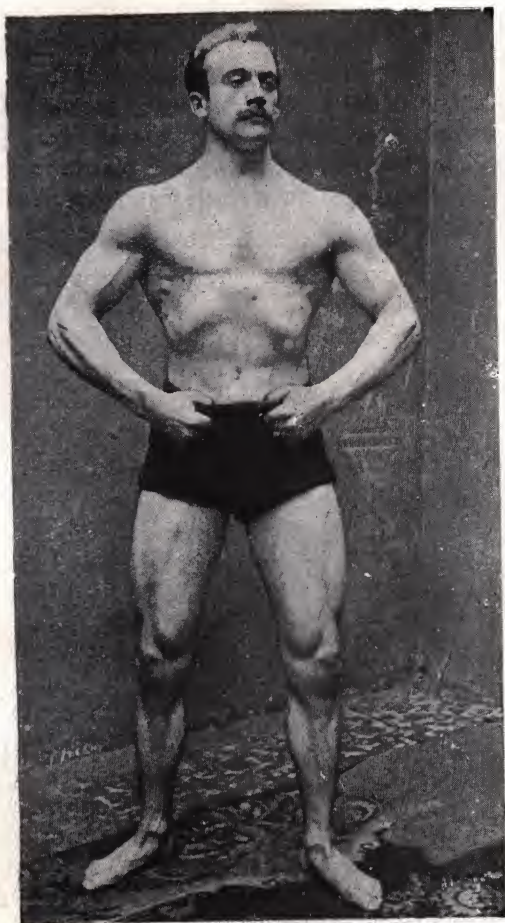
Un produit de la Culture Physique.



Une salle de Culture Physique



Une salle de Culture Physique



Louis DAVID,
un produit de la Culture Physique

Ainsi dans la respiration ordinaire, celle qui nous est habituelle dans l'accomplissement des actes courants de la vie, un tiers seulement de la surface pulmonaire est utilisé; seules les alvéoles les plus proches des bronches aspirent et expirent. Si vous faites de la culture physique, de la gymnastique suédoise, vous utilisez, cette fois, grâce aux exercices de respiration forcée, les deux tiers de vos poumons; il n'y a qu'un seul cas où la surface totale de ceux-ci sera utilisée, où toutes les alvéoles les plus lointaines seront contraintes de se déplisser, c'est lorsqu'on arrive à l'essoufflement.

Je résumerai en une brève formule le mécanisme et la nécessité de l'essoufflement :

L'essoufflement oblige le sujet à faire de profondes inspirations, force les cellules pulmonaires profondes à s'ouvrir malgré elles, et l'air, pénétrant ainsi largement dans les poumons, distribue aux globules sanguins le maximum d'oxygène qu'il lui est possible de leur laisser.

C'est donc par l'essoufflement que la course à pied est utile à l'organisme.

Seul danger à éviter

Mais il y a danger à s'essouffler sans avoir soumis ses poumons à un entraînement préparatoire. En effet, l'essoufflement dilate exagérément les alvéoles pulmonaires et la plèvre: on sait que la plèvre est un tissu élastique qui enveloppe entièrement les poumons. Or, l'essoufflement sans préparation détermine aisément de l'emphysème, autrement dit l'enveloppe, soudainement distendue, perd son élasticité et ne revient plus sur elle-même; il y a donc danger à faire de la course à pied sans une préparation préalable.

Cette préparation, la culture physique l'a prévue: ce sont les exercices respiratoires. De même qu'avant d'élever une maison il faut lui établir des fondations, avant d'être susceptible de supporter, sans risque d'emphysème, l'essoufflement de la course à pied et pour n'en retirer que des avantages, il faut faire l'éducation de son système respiratoire.

C'est par la culture physique que l'on « entraîne » ses poumons, qu'on les amène à un tel point, que la course à pied devient alors pour l'organisme un mode puissant de régénération.

C'est par la culture physique que l'on « entraîne » ses poumons. — D'abord augmenter sa capacité respiratoire. Ensuite l'éduquer. — La résistance à l'essoufflement. — La respiration chez le coureur de vitesse et chez le coureur de fond.

Il faut, avant de devenir coureur à pied, rendre ses poumons capables de supporter sans dommage l'essoufflement.

Voici le régime à suivre, avant de participer à des épreuves pédestres et de pousser :



Un produit de la Culture Physique âgé de 16 ans

D'abord un peu de poids légers pour obtenir une dilatation des vaisseaux périphériques ; puis, deux heures après les repas, cent mètres à petite allure ; arrêt de quelques minutes ; ensuite 200 mètres qu'on entrecoupe de profondes inspirations, en réglant sa vitesse sur le fonctionnement de la respiration ; arrêt de cinq minutes et terminer par un cent mètres assez vite. Les premiers temps il faut aller doucement, ralentir dès que les poumons ne parviennent pas à suivre le mouvement. Cependant, on appliquera sa volonté à respirer de plus en plus rapidement avec aisance.

Après cette séance d'entraînement, il est bon de faire quelques séries d'exercices respiratoires, avec élévation des bras afin de balayer, au repos, ce que les poumons ont accumulé de toxines au moment de la course :

Lorsqu'on aura acquis une certaine résistance à l'essoufflement, on pourra alors essayer de courir chaque fois un 100 mètres en ne prenant qu'une seule inspiration au départ pour toute la durée de l'effort. Les premières fois, on commencera par n'en prendre que trois, puis deux, finalement

une seule. L'accoutumance viendra d'autant plus facilement que l'on aura précédemment pris soin d'amplifier sa capacité thoracique par la culture

physique générale ce qui est la meilleure façon d'habituer la masse totale des vésicules pulmonaires à se déplisser, habitude dont nous avons plus haut expliqué l'importance.

C'est ainsi que l'on s'entraîne à résister sans danger à la congestion momentanée du poumon et à la pression sur les gros troncs artériels que provoque la course de vitesse.

L'entraînement à l'essoufflement est indispensable encore aux futurs coureurs de fond; dans une course de fond, en effet, par suite de la durée du travail musculaire, l'organisme fabrique de grandes quantités d'acide carbonique qui provoqueraient l'asphyxie si les poumons n'étaient au préalable habitués à évacuer méthodiquement et sans s'affoler, pourrait-on dire, ces dangereux produits d'excrétion.

Il faudra cependant ne pas demander toujours, et tout au long d'une course, leur maximum à ses poumons; il faut s'habituer à garder en réserve une partie de la surface respiratoire dont on dispose. D'ailleurs, les poumons mettent un certain temps à se déplisser en entier; un coureur de fond doit se ménager au départ pour se « mettre en souffle », pour laisser le temps à ses cellules respiratoires de parvenir à l'état de travail forcé.

Il faut donc, au cours de l'entraînement, bien s'étudier au point de vue de l'aptitude à se mettre en souffle et de la limite du souffle de réserve. Cette connaissance de sa capacité respiratoire est indispensable au coureur, et celui-ci ne la possèdera bien qu'après avoir soigneusement suivi la préparation initiale que nous avons indiquée.



Un produit de la Culture Physique S. H.

La course à pied, exercice sanitaire, indispensable à tous, quotidienne. Elle est l'hygiène des organes. — La dose nécessaire et suffisante. — Elle conserve jeunesse et santé.

Nous avons étudié la course à pied en tant qu'exercice respiratoire de premier ordre; nous avons démontré son utilité pour obtenir une plus grande richesse du sang; puis nous avons indiqué la façon « d'entraîner » ses poumons à l'essoufflement et à l'évacuation méthodique des pro-

duits d'excrétion fabriqués par l'effort musculaire. De même, nous avons expliqué quelles qualités physiques il était indispensable d'obtenir pour devenir coureur de vitesse ou coureur de fond.

Parlons maintenant de la course à pied considérée seulement comme exercice sanitaire, et non comme sport, c'est-à-dire de la course à pied telle qu'elle doit être pratiquée par toute personne qui ne voit en elle qu'un mode excellent de régénération physique et n'a nullement le désir de s'aligner en course. Pour ceux-là, il n'est nécessaire d'acquérir ni l'aptitude à garder son souffle ni la connaissance des limites de son souffle de réserve, qui n'ont d'utilité que pour les coureurs. La course à pied ne doit être pour eux qu'un exercice quotidien modéré grâce auquel ils régulariseront leur circulation sanguine, conserveront l'élasticité de leurs alvéoles pulmonaires, s'assureront une riche alimentation en oxygène, stimuleront les rôles excrétoire et respiratoire de leur peau (rôles absolument annihilés, malgré leur

importance, chez la plupart des gens).

Dans ces conditions, il faudra veiller à obtenir un souffle régulier, profond et lent pendant que l'on courra; ralentir l'allure lorsque le cœur battra trop vite, ou accélérer si la transpiration tarde à se produire. Faire cet exercice de préférence le matin; on couvrira des distances de 400 mètres, deux ou trois fois au cours d'une promenade-marche d'environ une heure.

Cette pratique devrait être scrupuleusement observée, quotidiennement, par chaque personne, quel que soit son âge; ceux qui ont tendance à devenir gras doivent même augmenter légèrement la dose. Marcher et courir chaque matin est aussi indispensable pour la santé que les soins de propreté; c'est l'hygiène des organes comme l'eau est l'hygiène de l'épiderme. Ainsi, il est possible de conserver longtemps la jeunesse et la santé, deux biens qui ne peuvent subsister indéfiniment si l'on ne prend soin de stimuler le jeu de ses organes. de veiller au bon fonctionnement de ses poumons, de son cœur, de son foie, de ses reins, en leur évitant, par la course à pied, l'envahissement graisseux et les hypertrophies consécu-



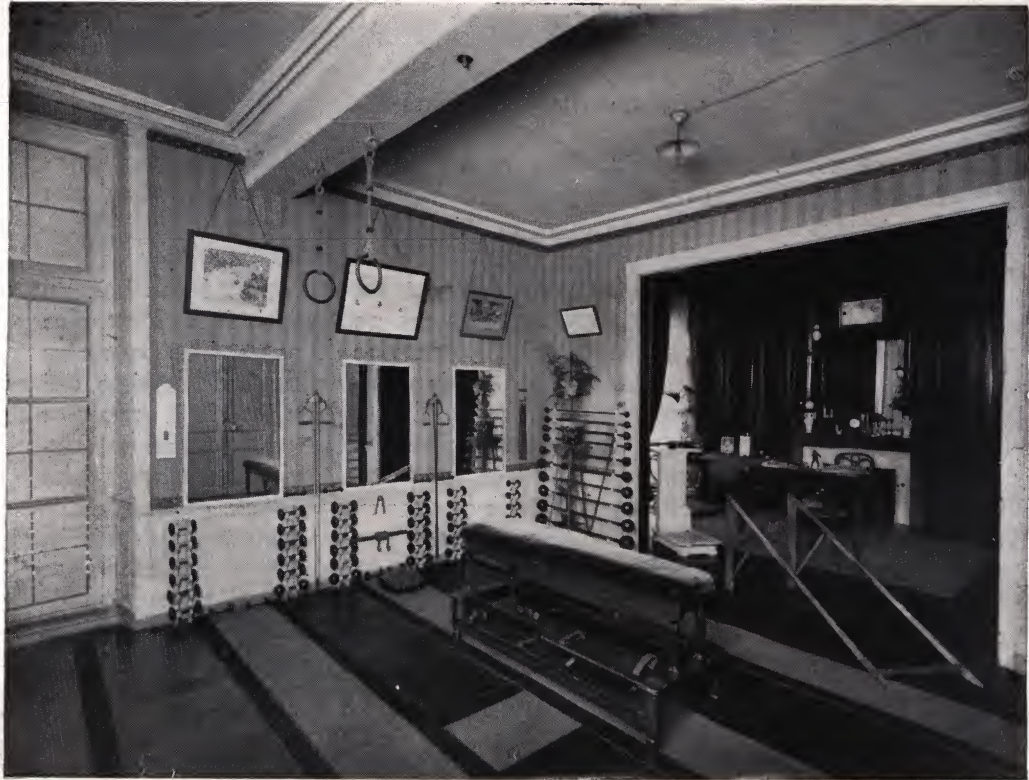
L'avocat Monteiro de Queiroz, un produit de la méthode de l'auteur.

tives à un lent empoisonnement par accumulation de toxines.

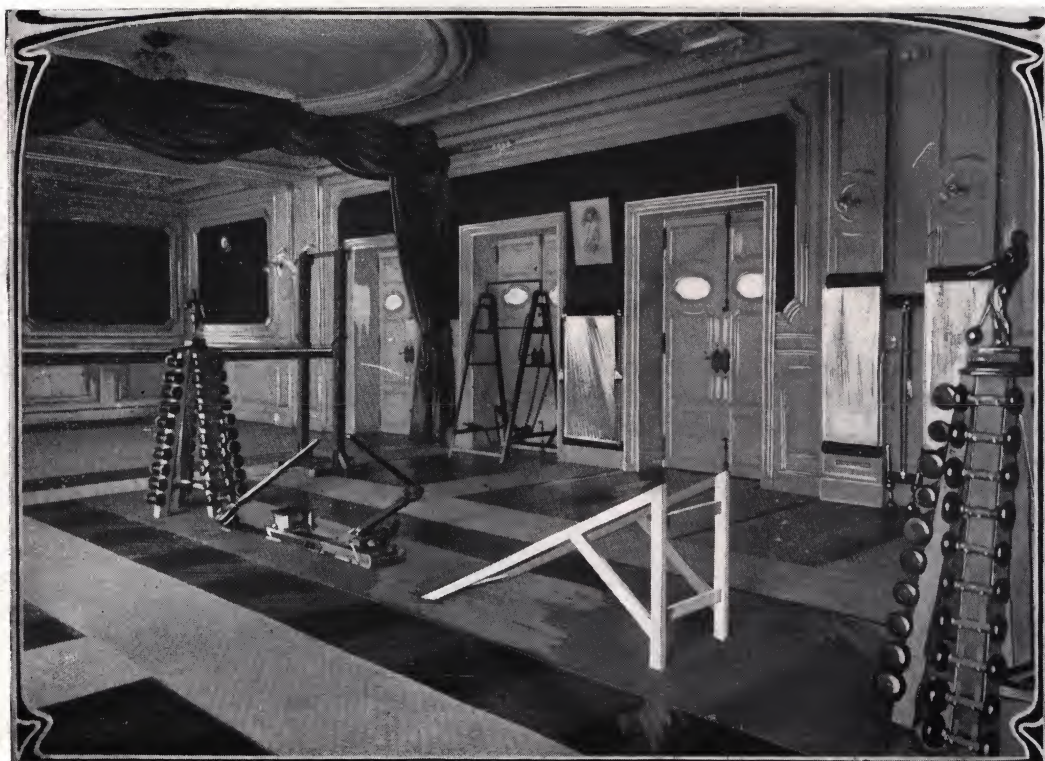
La course à pied est un exercice de vitesse. Or, la vitesse est une manifestation de la jeunesse; rester toujours apte à courir à pied c'est rester jeune longtemps.

Nous savons tous qu'un vieillard a des gestes lents, qu'un jeune homme a des gestes rapides. Un homme de 60 ans qui peut courir à pied est plus jeune (physiologiquement parlant) qu'un homme de 40 ans qui ne peut plus courir à pied sans s'essouffler et sans avoir des troubles circulatoires qui peuvent aller jusqu'à provoquer la syncope. Il y a donc intérêt à conserver sa vitesse le plus longtemps possible et on peut garder cette qualité en courant chaque jour 3 minutes ou 1/4 d'heure une fois par semaine. Pour garder une réelle jeunesse malgré l'approche de la soixantaine, voici ce que je fais 2 fois par semaine : 5 minutes de course à pied sur place, devant un miroir, le corps couvert d'un épais chandail en laine ou le soir, à 10 heures, course à pied dans une rue déserte de mon quartier en prenant la précaution de chausser des souliers à semelles de feutre pour éviter le bruit (on n'est pas encore habitué à voir un homme courir dans la rue). Quand je le peux, le samedi soir ou le dimanche matin, je profite de ma journée de liberté pour prendre le chemin de fer qui me conduit rapidement à Orry-la-Ville ou à Survilliers et là, en costume de touriste je traverse toute la forêt de Chantilly en courant et je vais me changer à Senlis dans un hôtel où je me restaure. Je ne cours pas pour battre des records, je vais en me conformant aux exigences de ma respiration et sans fatiguer mon muscle cardiaque. Je cours *pour fortifier et dégraisser mon cœur, rendre l'élasticité à mes artères, aérer toutes mes cellules pulmonaires, enrichir mon sang de globules rouges nouveaux et non pour épater la galerie*, car il n'y a personne dans la forêt et c'est pourquoi j'ai choisi cet endroit. Pendant ma course, je brûle 1 ou 2 kilos de tissus de réserve. Je suis en tête à tête avec la *Nature* que j'admire à mon aise. Je réfléchis en courant; de cette façon *j'élève mon âme en purifiant mon corps*. Et quand je vois autour de moi des hommes de mon âge devenus impotents parler de leur jeunesse comme d'une chose très lointaine je ris et je leur dis : « Pour rester jeune il faut le vouloir, et la santé est un trésor à la portée de tous ceux qui la méritent. Si vous n'avez pas la santé, c'est que vous ne la méritez pas. »

Pour terminer, rappelons quelques recommandations d'ordre général, mais qu'il est indispensable d'observer, si l'on veut profiter des bons effets de la course à pied : pas de tabac, qui intoxique le cœur; pas d'alcool, qui n'est qu'un excitant provisoire suivi de dépressions dangereuses et qui ruine le système nerveux; pas d'excès sexuels qui fatiguent le cerveau et épuisent les réserves d'énergie.



Un hall à l'Ecole de Culture Physique de Rims, professeur Dordet



Un hall aux Ecoles Desbonnet



Un hall à l'Ecole de Culture Physique de Bordeaux, professeur Guionnet



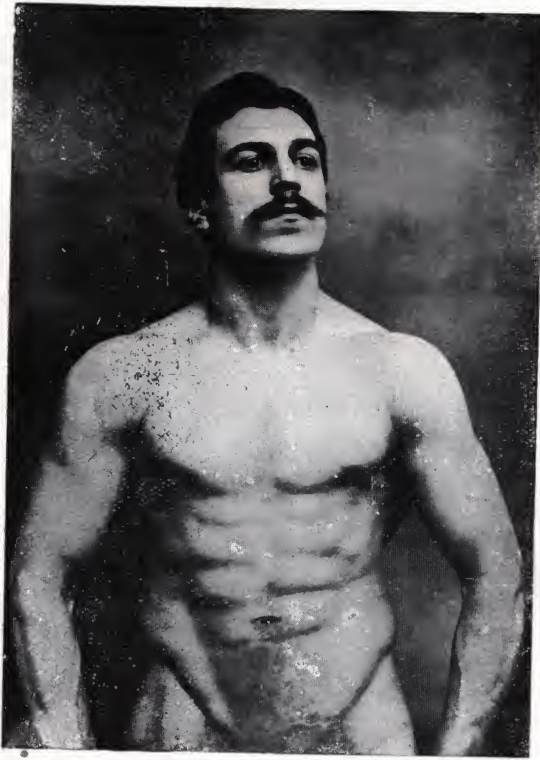
Un hall à l'Ecole de Culture Physique de Bruxelles, professeur Lheureux

CHAPITRE XXXIII

Un Apôtre paie de sa personne, de son argent et lâche tout pour une idée

Celui qui possède les biens de ce monde
et qui n'en fait point part à ses frères
qui ont faim, ne prospérera pas sur la
terre, et l'Eternel détournera sa face de
lui. — (*La Bible.*)

Quel est celui qui n'ayant jamais fait de peinture, oserait assurer d'égaliser Raphaël en quelques années ? Personne ne se risquerait à commettre



Un produit de la Culture Physique. On remarquera le développement des muscles abdominaux

pareille hérésie. Quel peintre déjà en possession d'une belle réputation oserait même aspirer à être un deuxième Raphaël ? Il n'y en a pas, même parmi les plus vaniteux. Pourquoi ? Parce qu'on sait qu'on naît Raphaël mais qu'on ne le devient pas. C'est un génie qui est dans l'homme mais qu'on ne peut y faire entrer s'il n'y existe déjà. Les Raphaël, les Rubens, les Michel-Ange, les Rembrandt, savaient tous, d'instinct, trouver le ton juste d'un ciel, d'une étoffe, d'un rayon de soleil passant à travers les vitraux, d'un pourpoint, d'une robe éclairée d'un côté par le jour, de l'autre par un feu de bois brûlant dans la cheminée ; ils saisissaient de suite le ton à rendre, parce qu'ils avaient le don de préparer et d'assortir les couleurs. Sans chercher, instinctivement, ils prenaient du bleu, du vert, du vermillon, du rose, du jaune, les mélangeaient dans la juste

proportion et rendaient la couleur qu'ils voyaient. Vouloir les imiter était impossible, parce qu'ils étaient nés grands peintres et que l'intuition n'appartient qu'aux génies.

Il en est de même dans chaque sphère. Les grands capitaines sont des

génies de la guerre. Napoléon est né grand capitaine; l'imiter n'est pas possible à moins d'avoir son génie, comme les Joffre, les Foch, les Pétain, les Castelnau, etc.

En éducation physique il en est de même; ceux qui ne sont pas nés éducateurs ne pourront jamais égaler les Amoros, les Triat, les Ling, les Sandow, etc. Ils pourront devenir excellents, ils ne seront jamais remarquables parce qu'ils n'ont pas l'intuition; ils n'ont pas le génie de l'éducation, ils ne sentent pas la vérité, pour la dégager de sa gangue d'inutilités, d'exagérations, parfois de mensonges, ils ne savent pas revenir sur leurs pas lors-



Avant

Après 26 leçons

Une déviation vertébrale améliorée par la Culture Physique.

qu'ils s'aperçoivent qu'ils se sont trompés. Bien mieux, ils ne peuvent s'apercevoir qu'ils se trompent: il leur manque un sens, qui existe chez quelques-uns seulement et que j'appellerai le sens de l'infailibilité, car je l'ai observé chez les grands chefs d'école.

Certains artistes qui ont une valeur réelle deviendront de bons peintres, ils n'égaleront pas Raphaël; d'autres seront de bons lieutenants, ils ne seront pas de grands capitaines comme Napoléon, ou des chefs d'Ecole comme Triat, Ling ou Sandow. Et cela parce que le feu sacré n'était pas inné chez eux; ils se sont fait éducateurs après coup, mais ils n'avaient pas cette science en eux en venant au monde. Ce n'est qu'après avoir constaté la vogue des exercices physiques qu'ils se sont sentis touchés par la grâce, mais il a fallu pour les convaincre le succès des sports et de la Culture Physique. Ils n'ont pas fait comme les apôtres du Christ, qui traqués comme des bêtes fauves prêchaient l'Evangile au péril de leur vie, parce qu'ils étaient des apôtres, et que leur foi était en eux avec leur couronne de martyr. Un apôtre de l'éducation physique se reconnaît à un seul signe, c'est

qu'il emploie ses ressources personnelles à l'édification de l'œuvre qu'il a dans le sang, c'est le critère qui renferme tout. Celui-là seul est convaincu, qui met sa fortune à l'appui de ses convictions, nous disons sa fortune personnelle, pas celle des commanditaires ou d'un Mécène généreux.

Les grands peintres ont tout lâché pour la peinture, les grands éducateurs ont tout lâché pour leur œuvre.

Le banquier qui vous fourre des obligations de mines de fromage à la



Le docteur Georges Rouhet ne se contente pas de prôner le bain de glace et la nudité, il pratique et prêche d'exemple. Bravo! docteur!

crème du désert du Sahara est très convaincu de la valeur de ces titres, du moins il l'affirme, mais il n'en garde pas pour lui, car il ne saurait, dit-il, priver ses clients d'une excellente affaire. C'est un banquier, mais ce n'est pas un apôtre; s'il était apôtre, il aurait foi en l'affaire, et il achèterait toutes les actions pour faire lui-même la bonne opération.

Le lieutenant Hébert est un excellent instructeur militaire, il n'est pas encore un apôtre. Il ne le sera que le jour où il aura installé à ses frais une école en plein air, loin de la grande ville, et fera travailler, hiver comme été, les élèves complètement nus pendant deux heures chaque jour, et prêchant d'exemple comme le docteur Rouhet, les fera se jeter dans l'eau froide après le travail, en commençant par s'immerger lui-même. C'est, on le sait, la théorie de Hébert sur la méthode naturelle, mais il y a si peu confiance, qu'il n'a jamais voulu quitter son poste de la marine pour se faire éducateur et mettre en pratique ses théories outrancières. Il ne l'a pas fait parce qu'il



La belle S... d'H..., un produit de la Culture Physique moderne, ses formes sculpturales peuvent rivaliser avec les plus belles statues de l'antiquité. Par des exercices et des procédés spéciaux, les muscles de la poitrine sont tonifiés et s'opposent ainsi à la chute de la poitrine chez la femme.



n'est pas convaincu ; il a peur de voir son école délaissée dès les premiers froids. Il a bien essayé en été de recruter des élèves au Collège d'Athlètes de Reims, mais il ne l'a fait qu'avec garantie pécuniaire, parce qu'il a trouvé une affaire avantageuse pour lui, sans avoir à exposer un centime tout en recevant des appointements royaux. Le marquis de Polignac, généreux Mécène a bien fait les choses, mais malgré les millions dépensés, en pure perte, le succès n'est pas venu parce que l'idée première était fausse, et que la



AU COLLEGE D'ATHLETES DE REIMS

A d'aroi le médecin du Collège soigneusement enveloppé de laine.

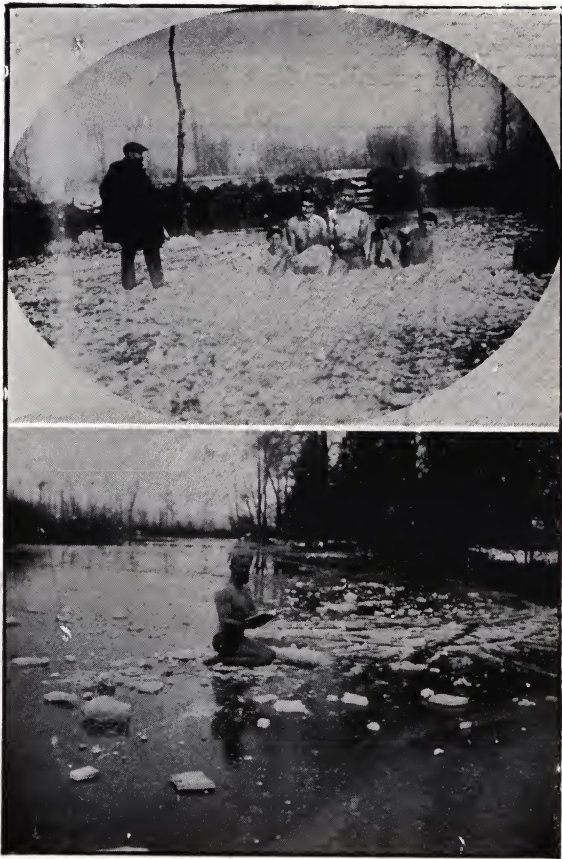
Les instructeurs salariés en serv'ce commandé, doivent se mettre nus, d'après les ordres d'Hébert, mais le médecin du Collège, un ancien culturiste de notre Ecole de Paris, se couvre de laine parce qu'il sait... ce qu'Hébert ignore, que le muscle comme le fer ne se travaille qu'à chaud. D'ailleurs Hébert ne s'entraîne jamais nu en hiver. Pourquoi force-t-il ses instructeurs à se dévêtir ? Le docteur Rouhet lui au moins prêche d'exemple et applique la méthode naturelle d'une façon scientifique ; il n'y a rien à dire d'un officier qui monte à l'assaut en tête de son bataillon.

recherche de phénomènes musculaires, cabotins du sport, victimes sacrifiées à l'amour-propre, aux applaudissements de la galerie, est une entreprise puérile qui éloigne toujours les éducateurs sérieux, les médecins, les penseurs, et les pères de famille.

Seulement, le lieutenant Hébert, ne veut pas et surtout n'ose pas revenir en arrière, et avouer qu'il s'est trompé en voulant appliquer aux civils fatigués, un méthode bonne seulement pour les marins vigoureux (l'entraînement super-athlétique fortifie les plus forts, mais abrège leur vie et tue les faibles). S'il installait une école en plein air à la campagne, il serait obligé de renoncer à la nudité et à l'eau froide l'hiver, sous peine de perdre tous ses clients, de les éreinter comme il a fait avec plusieurs néophytes dont le beau zèle, qui

n'a duré qu'un été, fut éteint par un seul mois d'hiver, tout juste le temps d'être claqués, de lâcher la méthode et la fabrique de phénomènes.

Hébert est un marin mais non un éducateur. Interrogez les fusiliers



Le docteur Georges Rouhet et ses élèves
Le docteur prêche d'exemple et la méthode naturelle dont il est l'inventeur bien avant Hébert est appliquée scientifiquement, ce qui écarte tout danger de refroidissement.

marins qui ne sont plus soldats et vous verrez ce qu'ils en pensent. Pas un ne pratique sa méthode dès qu'il a quitté la marine. Ce résultat est concluant. Pour faire œuvre d'éducateur, il faut dédaigner la galerie, ne voir que l'élève à éduquer physiquement, cérébralement et moralement, mépriser les idées saugrenues de la mode, la recordmanie qui est le contraire de l'éducation physique comme la goinfrerie est l'exagération de l'alimentation corporelle. Pour être éducateur, il faut tenir compte des exigences de la vie actuelle qui n'accorde à chacun que très peu de temps chaque jour pour l'entretien de la santé physique, la lutte pour la vie et la concurrence absorbant tous nos instants. Vouloir distraire deux à trois heures de nos huit heures de travail, c'est aller au-devant d'un échec, compliquer le système si simple de l'éducation physique et éloigner de la pratique des exercices 90 pour 100 des travailleurs, des

commerçants, des intellectuels.

La conclusion, c'est qu'en éducation physique il faut laisser diriger le mouvement, établir les programmes des exercices par les apôtres-nés qui trouvent la vérité plus facilement que tous les autres parce qu'ils ont l'intuition et un instinct spécial qui ne trompe pas.

Triat avait établi en 1840 un plan qui est au point en 1918 : le temps, la mode, les critiques n'ont rien pu contre la Vérité. Il n'y a qu'à la prendre. Elle est là !

Mais il est quelquefois dur d'avouer qu'on ne connaît pas une œuvre datant de 1840, ou qu'on n'a pas trouvé mieux, même en cherchant à tout prix l'originalité ou l'excentricité dont la culture physique a horreur et dont se passe très bien l'éducation physique.

CHAPITRE XXXIV

**Un moyen simple de combattre l'Alcoolisme en France
d'accroître la vigueur de notre classe ouvrière
de lui donner des habitudes d'hygiène, et de développer chez elle
le sens artistique, l'Intellectualité et la Moralité.**

Malheur au peuple qui devient spectateur d'actions et auditeur de parolottes.

Octave UZANNE.

Dédié à Marcel Sembat, ancien Ministre des Travaux publics.



Un produit de la Culture Physique.

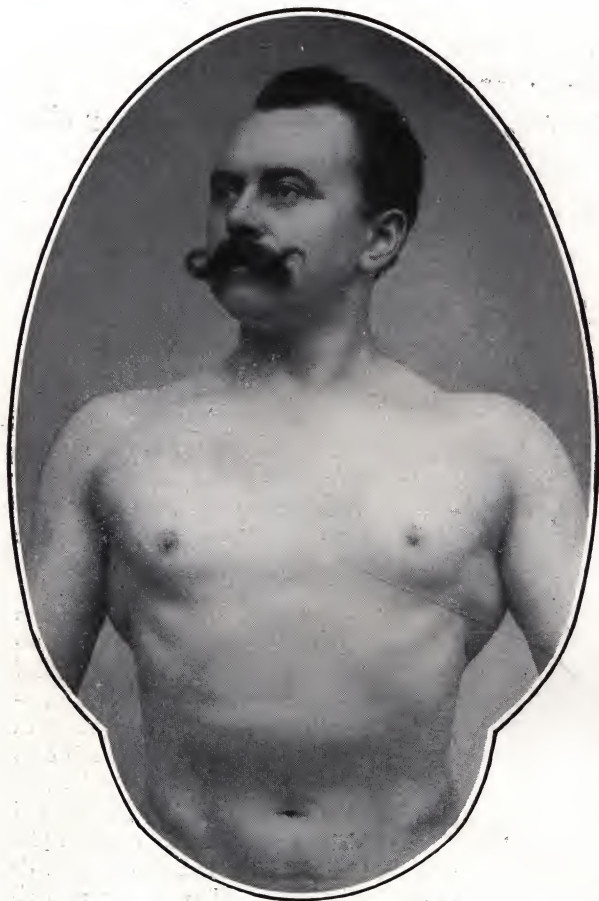
M. Sembat, présidait un jour une matinée nationale au profit de l'Œuvre des Pupilles de l'Ecole. Citons quelques passages de son discours où il parlait de l'alcoolisme et des moyens de le combattre.

Aujourd'hui nous arrivent les ministres italiens et les ministres anglais : hier nous acclamions le prince royal de Serbie et le chef du gouvernement serbe. Je crois que les rapprochements cimentés par le sang versé en commun seront durables. Entre autres, je crois à un rapprochement très étroit entre les Anglais et les Français. Mon éminent ami Edouard Vaillant y voyait avec raison le plus précieux bienfait, parmi tant de désastres, de la catastrophe présente. Les Anglais nous aideront à comprendre la liberté, leur exemple nous entraînera aux entreprises économiques audacieuses et vastes.

Puis M. Marcel Sembat se demande si les rapprochements scellés par le sang seront durables entre nos alliés et nous. Le seront-ils moins entre les Français ? Non, pense le Ministre.

Sans doute après la guerre, partis et classes reprendront leurs luttes, mais il est impossible que tout disparaisse de l'étroite confraternité des tranchées. L'union sacrée demeure solide au Parlement et dans la Presse, mais c'est sous le feu qu'elle est complète. Dans les tranchées, l'union sacrée ne vieillit pas. Elle est toujours à l'état naissant. Née de l'action, elle durera après la guerre, par l'action.

Ainsi, c'est l'action et les nécessités de l'action qui nous guident. Tout doit plier devant elles.



L'auteur faisant une rétention du souffle pendant un exercice respiratoire. A 45 ans la taille est restée mince grâce à la Culture Physique.

Or, la première nécessité, l'action fondamentale, c'est que la France vive : vivait-elle, avant la guerre, d'une vie assez intense sur tous les points de son territoire ? Il se trouvait des régions entières où la population se raréfiait. Par quelles causes ? L'alcoolisme a-t-on dit. Oui certes ! Mais pas l'alcoolisme tout seul ! Le code civil y était bien aussi pour quelque chose : il faudra combattre un tel fléau même aux dépens du Code.

Ce n'est pas que je veuille éviter l'autre problème, l'alcoolisme, vous m'accuseriez de timidité parlementaire. Soyez tranquilles : les parlementaires sauront prendre les mesures qui s'imposent ! Mais si vous trouviez malicieusement qu'il leur faudra bien du courage, croyez-vous qu'à vous tous qui dénoncez l'alcoolisme, il en faudra moins ? Oh ! si vous ne vous bornez pas à souscrire à une ligue antialcoolique, si vous voulez sérieusement extirper l'alcoolisme, vous serez entraînés plus loin que vous ne croyez. Faisons notre examen de conscience ! Pourquoi évitons-nous si aisément le vice d'ivrognerie qui fait tant de rava-

ges dans nos campagnes et nos faubourgs ? Est-ce l'effet de notre vertu seule et de notre austérité ? Non ! puisqu'elles nous défendent mal contre d'autres entraînements. Mais nous ne sommes pas tentés par l'ivrognerie car nous avons chez nous d'agréables demeures, et nous connaissons les plaisirs intellectuels. Mais le peuple des faubourgs est confiné en des taudis où la vie de famille est impossible et d'où il s'évade chez le marchand de vin. Nul ne s'occupe assez de lui ouvrir l'accès aux plaisirs intellectuels, qui d'ailleurs exigent quelques loisirs et de courtes journées de travail.

M. Marcel Sembat a terminé en montrant les conséquences sociales qu'aurait la lutte à fond contre l'alcoolisme.

Nous remercions M. Sembat de constater que l'ouvrier s'échappe souvent d'un taudis où la vie de famille est difficile et se réfugie chez le marchand de vins. Il constate aussi que nul ne s'occupe assez du peuple pour lui faire goûter des plaisirs intellectuels, qui d'ailleurs, ajoute-t-il, exigent quel-

ques loisirs et de courtes journées de travail, mais il ne nous dit pas quels sont les moyens d'empêcher l'ouvrier d'aller chez le débitant d'alcool.

Nous allons lui suggérer une idée que nous voudrions lui voir mettre en pratique pour le plus grand bien de la classe ouvrière, idée si simple qu'elle n'a pas encore été mise à exécution, la voici :

Que M. Sembat entreprenne une vigoureuse campagne pour ouvrir à Paris des Ecoles de Culture Physique gratuites, bien couvertes, bien chauffées, où l'ouvrier pourra au lieu d'aller prendre son apéritif, faire dix minutes d'exercices en sortant du travail et avant le dîner, prendre une douche chaude, se savonner, après quoi il rentrera chez lui où il dînera tranquillement satisfait d'avoir exercé ses organes par quelques minutes de course à pied, d'exercices respiratoires, etc...

Résultats : lutte contre l'alcoolisme, une cigarette, un apéritif en moins, de l'argent en plus, meilleure hygiène, propreté de la peau, acquisition de la santé, lutte contre les maladies des poumons.

Pour élever le goût artistique de l'ouvrier, il y aura, dans ces écoles de culture physique gratuites, de simples reproductions en plâtre des chefs-d'œuvre de nos musées : le Gladiateur, le Discobole, l'Achille (le Mars Borghèse), la Vénus de Milo, la Diane de Jean Goujon, les pugilateurs Damoxène et Kreugas, etc... Ces copies seraient fournies par le Cabinet de statuaire du Musée du Louvre.

Les Ecoles seraient ouvertes gratuitement, le soir de 6 à 10 heures ; des milliers d'ouvriers y travailleraient, le buste nu, pendant 10 à 20 minutes, soit avant soit après le dîner. Ce serait leur lieu de rendez-vous : au lieu d'aller comme maintenant au cabaret, ils iraient aux Ecoles de Culture Physique Municipales, pour se distraire, s'entraîner, parler sports, beauté, force, santé ; ils acquerraient vite des notions sur *ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire*, sur l'art de devenir fort, bien portant et sain.

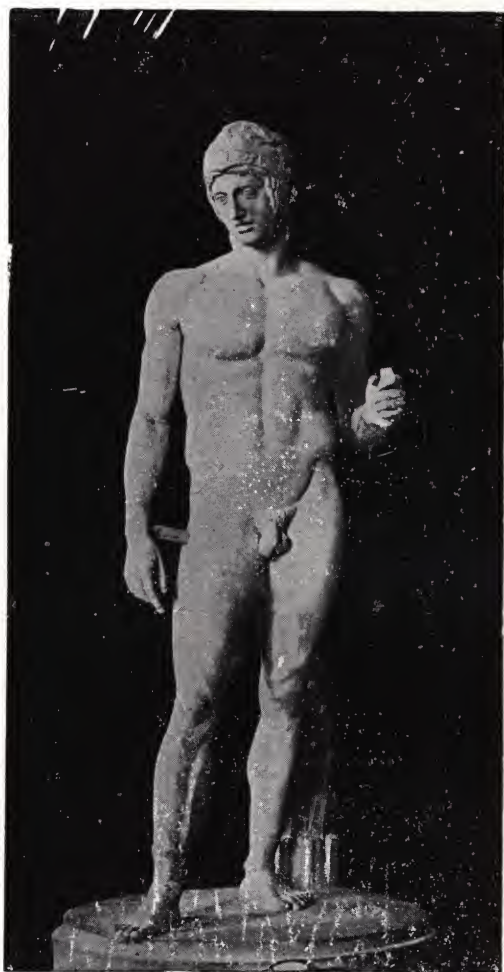
Des maximes morales, hygiéniques, prophylactiques, seraient répandues à profusion sur les murs avec des gravures se rapportant aux sujets traités :



Le culturiste Mac Fadden

Exemples :

« La volonté est le premier des muscles ».



Le Mars Borghèse ou Achille.

« L'entraînement n'est pas l'éreintement ;

« Plus le corps est faible, plus il commande, plus il est fort mieux il obéit ;

« Vouloir la santé sans exercice, c'est vouloir la vie sans air, le jour sans lumière, enfin l'impossible ;

« Où le record commence, la culture physique finit ;

« N'accuse pas la nature, elle a rempli sa tâche, à toi de faire la tienne ;

« Celui qui est conquis aux exercices physiques, à l'orgueil des muscles en belle saillie, est un client arraché au cabaret ;

« L'âme s'étiole et s'abaisse dans une enveloppe malsaine et frileuse ;

« La faiblesse est un crime contre soi-même et contre la patrie ;

« Les maladies vénériennes frappent l'homme dans ses enfants ;

« N'allez pas où vous ne voudriez pas mourir ;

« Qui s'expose au danger périra ;

« Votre sœur trouverait un mari de suite s'il n'y avait pas de prostituées ;

« Si les hommes ne donnaient pas d'argent aux femmes de mauvaises mœurs, la prostitution n'existerait pas ;

« Si la prostitution n'existait

pas, tous les hommes seraient mariés à 22 ans ».

Il faudrait aussi ouvrir des Ecoles de même genre pour les jeunes filles et les enfants. Nous devrions avoir la ferme volonté de rendre la race française aussi saine et vigoureuse que les races anglaise et américaine.

Que M. Sembat tente l'expérience ; qu'il s'emploie à faire créer de telles écoles, et il aura en mains le meilleur moyen de lutter contre l'alcoolisme et ses tristes conséquences.



L'athlète Sandow fut formé par sa méthode de Culture Physique.

Quel est le sport capable de réaliser une telle perfection de corps? Il n'y en a pas. Seule, la Culture Physique peut modeler de tels hommes.

C'est la méthode de culture physique importée en Angleterre par Sandow qui a permis aux Anglais de former rapidement une armée pour venir combattre aux côtés des armées française et belge. La Culture Physique avait fait des hommes, il était facile d'en faire des soldats.

CHAPITRE XXXV

La Commanderie-Boigny

La faillite des Régimes le Triomphe des Exercices physiques

L'honneur et la faiblesse ne vivent
pas longtemps ensemble.

A. C.

Vers la fin du mois de juillet 1914, il y avait en France quelques centaines de milliers d'hommes mis au régime par ukase de la Faculté de Méde-



L'auteur dans la pose du Gladiateur mourant.

Le dessinateur anatomiste, Jacquemin, a dessiné les muscles de la partie postérieure du corps pour servir d'indications aux instructeurs.

cine. Pas un dîner où l'on n'eût trouvé la moitié des convives soumise à quelque régime. A l'un, la viande était défendue, à l'autre c'était le poisson, à M. X... le vin était rigoureusement interdit, à M. Z... le café, à M. V... le thé, M. W... ne pouvait prendre ni liqueurs ni soupe, M. Y... ne devait manger que des légumes cuits à l'eau et des biscottes; le tout sous peine

de graves maladies. Le bon vin de France perdait sa réputation, on en arrivait à croire que, hors l'eau, il n'y avait pas de salut. Tout à coup, la guerre éclate, la mobilisation enlève à leur régime et à leurs occupations habituelles (consistant souvent à s'ennuyer, à assister aux premières, à croquer des gâteaux, à prendre le thé, et fumer des cigarettes), des centaines de milliers d'hommes qu'elle transporte sur les champs de bataille. Plus de régimes, gare aux maux d'estomac ! Gare à toutes ces maladies prêtes à fondre sur les



Eugène Sandow dans une de ses plus belles poses où il approche d'assez près, la perfection du marbre antique connu sous le nom du « Gladiateur mourant ».

pauvres gens qui supprimaient leur régime ! Les voilà partis en campagne, à eux désormais les repas invariablement composés de morceaux de vieille vache provenant de cette boucherie particulière à l'armée, où par un mystérieux phénomène, sont rigoureusement éliminés les aloyaux et les filets que les bêtes sacrifiées pour l'armée ne possèdent sans doute pas, où les porcs sont dépourvus de jambons, d'épaules, où les bœufs ont perdu tout rums-teack, où les moutons ont égaré gigots et côtelettes. (Ne vous récriez pas ce sont les secrets de l'Intendance !)

Il est vrai que ce sont ordinairement des comptables qui surveillent les bouchers chargés de découper la viande, si bien que ces derniers ont tôt fait de laisser évaporer les beaux morceaux au nez et à la barbe de leurs surveillants ?

Nous avions avant la guerre cent mille individus condamnés, sous peine de mort prochaine au régime le plus sévère : eaux minérales, œufs à la coque, légumes cuits à l'eau avec ou sans sel. Tel était l'ukase des sommités médicales. Or voilà, du jour au lendemain, nos cent mille malades au régime de l'ordinaire. Que vont devenir ces condamnés de la science.

Heureusement que les sommités médicales avaient, comme le singe de la fable, oublié d'éclairer leur lanterne. Ces savants ignoraient que l'exercice physique est le meilleur des remèdes et qu'elle relègue au rang des bonnes



L'auteur dans la pose du « Gladiateur mourant ».

blagues tous les régimes possibles. Un paysan n'a jamais suivi un régime. S'en porte-t-on plus mal à la campagne ? Voilà nos cent mille dyspeptiques à la viande et quelle viande ! Les voilà au pinard et quel pinard ! Adieu les eaux minérales, adieu toutes les précautions soi-disant essentielles. Oh ! miracle, ils reviennent tous à la vie ! leurs maux d'estomac disparaissent comme par enchantement ; leur estomac et leurs intestins renaissent à la santé après quelques semaines de ce régime de marches, de contre-marches, de terrassements, de port du sac, de transpiration du matin au soir. Ces centaines de milliers de poilus ont renoncé de force à leur régime et ils se portent magnifiquement ; lorsque nous les voyons revenir en permission quelques mois après, ils nous apparaissent comme des gaillards dont la vigueur est si redoutable que les Boches s'en méfient, s'en protègent de leur mieux à force de



La Vénus de Thornwalden. Pourquoi mépriser la nudité vivante puisque vous admirez sa reproduction faite de marbre ou de bronze.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

tranchées et de fils barbelés, évitant avec un soin jaloux l'occasion de s'expliquer avec de pareils adversaires.

Nous demandons au corps médical de bien vouloir nous expliquer com-



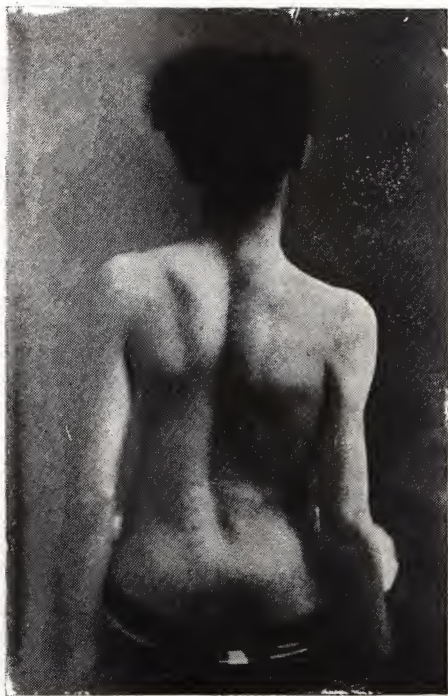
Le professeur Desbonnet, chargé de mission en Suède pour l'étude de la gymnastique scientifique, est reçu par le docteur Torngren, directeur de l'Institut Royal et Central de Stockholm (Suède). A côté de lui, l'instructeur de Sorpa Pimentel. — Derrière le docteur Torngren (à droite), la statue de Ling.

ment le brusque abandon d'un régime *indispensable* a pu ne provoquer aucune maladie sérieuse chez les malades et comment ont pu se produire ces guérisons qui sont un outrage à l'art médical. Les uns diront « c'est le grand air », les autres diront « c'est le coucher sur la dure » mais très peu avoueront que ces guérisons miraculeuses sont dues à l'exercice physique poussé jusqu'à la transpiration, qui si les malades mobilisés sont guéris, c'est parce qu'au régiment, surtout en temps de guerre, on ne ménage pas les hommes

et qu'on les fait pivoter jusqu'à l'éreintement. Pour arriver à cet éreintement, il faut au préalable passer par des fatigues physiques qui provoquent une

abondante transpiration. Le port du sac qui n'abandonne jamais les épaules du soldat dans les marches (citons surtout la fameuse retraite de Charleroi à la Marne) a déterminé de telles évacuations de sueurs que tous les poilus malades et au régime se sont *dépoissonnés*, si l'on peut employer ce mot, qui, bien que constituant un barbarisme, exprime bien ce qu'il veut dire. L'exercice physique poussé jusqu'à la transpiration a donc eu pour résultat de remplacer victorieusement toutes les bonnes blagues de régimes, bons seulement pour les oisifs et pour ceux qui veulent bien y croire.

Nous connaissons à ce sujet des cas bien curieux; un de nos amis toujours



Une déviation vertébrale scolaire due au manque d'exercices physiques. Il faudra des années pour remettre cet adolescent en santé, quand il eût été si facile de le faire pousser normalement avec dix minutes de Culture Physique par jour.

malade, n'avait jamais mangé de viande et ne buvait que de l'eau; âgé d'environ 36 ans, sa faiblesse organique était telle qu'il portait toujours sur lui un vêtement de laine, ne le retirant que pendant les quelques heures chaudes de la journée, de 11 heures à 14 heures, et le remettant soigneusement le reste du temps, sans quoi il attrapait une bronchite. Incorporé dans le service auxiliaire, il fut chargé d'une besogne qui, l'occupant toute la journée, eut d'abord l'avantage de lui faire oublier ses maladies. Après une nouvelle visite, il passa bientôt dans le service armé et cet homme qui ne croyait qu'à la flanelle et aux médecins, et multipliait les précautions et les soins gagna une douzaine de kilos de poids, augmenta de 10 centimètres



Une déviation vertébrale (scoliose) dorsale droite et lombaire gauche

de tour de poitrine, se mit à manger comme les camarades de la bonne vieille bidoche dure comme du caoutchouc, à boire du pinard suspect, à coucher sur la dure, à transpirer en portant le sac et en maniant le flingot. Il est aujourd'hui complètement guéri, a dit adieu pour toujours aux gilets de flanelle, aux gros vêtements de laine, se porte merveilleusement et rit lorsqu'on lui parle de régime. On pourrait peut-être objecter que c'est le grand air qui a accompli sa guérison. Nous nous empressons de faire remarquer que cet homme vivait au grand air, habitant à la campagne un château qu'il a vendu ensuite pour habiter Paris. Nous connaissons au reste bon nombre de ces gens au régime, qui vivaient depuis de longues années à la campagne, fuyaient l'air des villes le plus qu'ils pouvaient, mais, comme ils ne se déplaçaient qu'en sleeping-car ou en auto, ils étaient quand même malades et le grand air ne les empêchait pas d'être, tout de même au régime et d'avoir des organes fonctionnant mal. Donc, ceux dont nous vous citons la guérison ne la doivent pas au grand air (car ils auraient été guéris depuis longtemps) mais à la transpiration qui a lavé leurs organes, l'exercice jouant le rôle de bain intérieur, comme la douche joue celui de bain extérieur. Seul l'exercice physique poussé jusqu'à la transpiration a guéri ces centaines de milliers de gens qui étaient au régime parce qu'ils ne fournissaient pas un travail physique journalier suffisant.

Quant à ceux qui avaient une occupation, comme celle-ci était toute cérébrale, et que leur situation de fortune n'exigeait d'eux aucun travail physique, eux aussi se portaient mal. Dès qu'il a fallu pivoter, et Dieu sait si la retraite de Belgique à la Marne fut dure, la transpiration et l'exercice ont complètement transformé ces organismes qui s'étaient laissés vieillir avant l'âge.

La morale de cette histoire c'est que l'exercice physique poussé jusqu'à la légère transpiration est bien la panacée qu'ont cherchée vainement depuis des siècles tous les hommes qui se sont occupés de thérapeutique. L'exercice



Brancaccio (fils du célèbre peintre Carlo Brancaccio) dans la pose du Discobole au repos. Cet adolescent est devenu une superbe plante humaine grâce à 10 minutes de Culture Physique chaque jour et à l'hydrothérapie. Il n'y a pas à craindre pour lui les déviations vertébrales.



Le chimisme du corps est placé sous la dépendance du travail mécanique (systèmes articulaire et musculaire). Le chimisme est parfait si la méthode de culture physique est bonne. Mais les drogues ne peuvent rien sur le chimisme.

En voici une preuve convaincante. Voici un médecin malade, faible, dont la cage-thoracique est atrophiée. Il est évident que ce sera du dernier grotesque, quand il dira à un client: « Je vais vous guérir, vous fortifier et développer votre cage-thoracique ». S'il pouvait, par le moyen de la médecine officielle, faire quelque chose pour les autres, il commencerait sur lui-même. Seule, la culture physique pourra le guérir et le développer; quant aux drogues, elles ne donneront jamais rien en fait de formation musculaire.

gymnastique rationnelle, sports, jeux de plein air, et surtout gymnastique médicale, ce jour-là la France aura fait un réel progrès et il faudra bien enfin que la Faculté de Médecine accorde alors à l'exercice physique ra-

physique raisonnable est le secret de la santé. Le jour où l'Etat aura reconnu la valeur de ceux qui se dévouent à répandre l'exercice sous toutes ses formes:

Le culturiste SANDOW

un produit de sa méthode de Culture Physique, est un des plus beaux spécimens de beauté qui existent. Quel est le sport capable de réaliser une telle perfection de corps? Il n'y en a pas. Seule, la Culture physique peut modeler de tels hommes.

Sandow a obtenu sans drogues un chimisme parfait qui donne une santé parfaite, rien que par un travail mécanique méthodique. Comparez ce culturiste au médecin malade dont l'anatomie déplorable prouve que les drogues sont impuissantes où la Culture physique réussit.





Après avoir entendu 74 discours, lu 273 rapports sur les moyens de régénérer la race, assisté à 22 banquets, à 91 parties de football en spectateur, ce jeune homme ayant constaté qu'il était toujours aussi faible qu'avant, s'est mis à la culture physique et voilà ce qu'il est aujourd'hui.

Inutile de dire que les discours, les rapports, les banquets, les spectacles sportifs n'y sont pour rien.

dosé qui met les organes en état de fonctionnement intense pour enlever du torrent circulatoire et nerveux toutes les impuretés qui altèrent le chimisme.

L'exercice méthodique brûle donc les substances nuisibles, assure la bonne santé en procurant au culturiste le chimisme qui est propre à chaque sujet comme l'odeur et les empreintes digitales le sont à chaque individu.

tionnel, la place qui lui convient, au lieu de faire tourner la thérapeutique dans le cercle vicieux des traitements chimiques et de les confiner dans les prescriptions surannées de drogues plus ou moins inoffensives.

Notre expérience nous a prouvé que la Nature avait mis le chimisme organique à l'abri des influences de l'homme comme elle a mis le cerveau à l'abri des chocs en l'enfermant dans la boîte crânienne. Nous avons compris aussi que le chimisme ne pouvait subir une transformation heureuse et durable, qu'à la suite d'un travail mécanique méthodique et



Brancaccio n'a pratiqué aucun sport, il n'a fait que de la culture physique en salle, ses formes sont admirables, il pourra briller dans les sports quand il voudra.

CHAPITRE XXXVI

Simplifier c'est perfectionner

(la Culture Physique et le Corps Médical)

Dans l'ordre physique comme dans l'ordre moral, les choses simples sont les plus difficiles à saisir, c'est pourquoi on ne saurait trop étudier les mouvements simples.

LING.

La simplification est l'indice du progrès; elle diminue sans cesse la distance qui nous sépare de la perfection.

La culture physique est la méthode la plus parfaite parce qu'elle est la plus simple, la plus rapide, la plus facile, qu'elle n'exige aucun appareil, aucun terrain spécial, aucune installation et que n'importe qui peut, n'importe quand, avec n'importe quoi, l'appliquer n'importe où.

Tous ceux qui se sont occupés de culture physique ont remarqué avec étonnement que de toutes les méthodes qui ont été lancées en Europe au 19^e siècle, aucune ne fut due à un médecin: ni Jahn, ni Pestalozzi, ni Saltzmann, ni Amoros, ni Clias, ni N. Dally, ni Triat, ni Laisné, ni Paz, ni Attila, ni Sandow, ni Mac Fadden, ni Heiser, ni Laplanche, ni Soleirol, ni Mayon, ni Hébert, ni Démeny, ni Müller, n'ont à aucun titre, d'accoin-tance avec une Faculté de Médecine.

Si les médecins n'ont jamais eu tendance à s'occuper de culture physique, je crois que la raison en est dans le fait que les Facultés persistent à aiguiller la thérapeutique vers les agents chimiques, et négligent les agents naturels, qui semblent trop simples, et qu'elles croient bien à tort, connaître *a priori*. Aussi les médecins ne savent-ils se servir comme



Attila, professeur d'athlétisme (en 1888), fut le meilleur entraîneur d'athlètes de son temps.

moyens de guérison que des plus compliqués, c'est-à-dire des drogues, des régimes, de l'électricité, des rayons X, des rayons N, du radium, des radiations du spectre, etc...

Georgii, un des successeurs de Ling, disait à ce propos fort justement :

« L'esprit de l'homme est naturellement porté au merveilleux ; plus son ignorance est grande, plus, surtout dans l'état de maladie, il a le besoin de croire à l'efficacité de moyens thérapeutiques dont l'action sur l'économie lui est inexplicable, tandis qu'il néglige ceux qui, par leur simplicité, parlent moins à son espoir et à ses superstitions. »

Aussi que voyons-nous ? Des radiographes qui emploient des agents physiques tellement peu connus qu'ils y laissent peu à peu leurs doigts, quand ce n'est pas leurs mains et leurs bras, et même leur vue ! Bizarre moyen de guérison ! Et combien voyons-nous de médecins mourir jeunes, et succomber à des causes variées de faiblesse, alors qu'ils sont sensés représenter l'art de guérir, tellement en progrès à en croire ses pontifes. Par contre, combien d'individus ignorant toute hy-



Le professeur Torngren, directeur de l'Institut Royal et Central de Gymnastique de Suède à Stockholm

giène, tout régime, tout soin, n'écoulant que leur instinct, restent jusqu'à un âge avancé bien portants et solides, comme beaucoup de nos paysans et de nos ouvriers, ou mieux encore comme ces races balkaniques célèbres par leur longévité.

Cela n'est point paradoxal, mais peut s'expliquer de la façon suivante :

Les choses les plus difficiles à comprendre sont les plus simples : une idée ne devient pratique qu'en se simplifiant. Une invention se présente d'abord sous un aspect complexe, et ne prend de valeur qu'après avoir subi des transformations ayant pour effet de la simplifier. On trouve des applications frappantes de cette vérité dans toutes les grandes découvertes en locomotion : automobile, aviation, de même en ce qui concerne les chemins de fer, la télégraphie avec ou sans fil.

Le professeur Metchnikoff qui étudia si longtemps la longévité et crut en avoir trouvé le secret dans sa fameuse invention du « lait bulgare » n'en mourut pas moins à l'âge de 69 ans. Combien plus près de la vérité est le sauvage, qui se contente de suivre la nature et trouve à vivre simplement plus d'avantages pratiques que le savant de laboratoire avec toute sa science.

Il n'y a qu'une panacée, l'exercice physique, tout simplement parce que le mouvement c'est la vie, et que l'immobilité c'est la mort.

L'air, l'eau, la lumière, la chaleur, les régimes, les drogues, l'hygiène ne sont que des adjuvants comme le lieutenant, le sergent et le caporal ne sont que les sous-ordres du général qui conduit l'armée.

Celui qui mène à la victoire de la santé, c'est l'exercice curatif, préventif, moralisateur; tout le reste ce sont des sous-ordres

L'exercice est la simplicité parce *que le travail est la loi humaine.*



Sandow, l'athlète aux formes impeccables est un produit de sa méthode de Culture Physique.

« Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front », parce que la terre est un passage pour purifier l'âme par la douleur, qui est la transpiration de l'âme, comme on purifie le corps par la transpiration qui est le résultat de l'exercice du corps. Hors de là, pas de vérité. »

Le meilleur médecin, c'est celui qui guérit, la meilleure médecine c'est celle qui empêche la maladie. Le médecin de demain devra être un exemple frappant de l'efficacité de ses procédés; il devra avoir le teint clair, de belles formes, sans obésité, une attitude dégagée, une jeunesse prolongée.

Un humoriste avait trouvé une formule amusante pour blaguer les médecins: « Tout ce que les médecins, disait-il, ont pu faire contre le rhume de cerveau, c'est de l'appeler coryza ».

Evidemment il exagérait un peu, mais sous cette plaisanterie il y a un fond de vérité. Il semble que le corps médical s'efforce surtout à rechercher des noms bizarres dits scientifiques pour désigner des maladies bien simples que nos pères désignaient autrefois sous des noms compréhensibles tels que le mal de tête devenu depuis céphalalgie, ou céphalée, les maux de ventre ou coliques qu'on a appelés entérite, entéro-côlite, appendicite et les maux d'estomac qu'on a appelés gastrite, gas-

tralgie, gastro-entérite et j'en passe, car ils sont trop.

Il est donc avéré que la Culture Physique, la gymnastique, les sports raisonnés et modérés qui sont les principaux auxiliaires de la médecine ne sont, chose curieuse, l'œuvre d'aucun médecin. Bien mieux, les principaux artisans de cette œuvre ne touchaient en rien à la médecine, et



Sandow fut formé par sa méthode de Culture Physique. Ses appareils, haltères et exercices lui ont permis de se muscler magnifiquement

plusieurs furent des hommes ne possédant qu'une instruction primaire qui se formèrent eux-mêmes et qui, par la seule expérience journalière arrivèrent à bâtir solidement les assises sur lesquelles repose le temple de la santé, de l'énergie et de la longévité.

Cette constatation a besoin d'un léger développement que nous demandons à nos lecteurs de vouloir bien suivre :

Si beaucoup de médecins ont écrit sur la nécessité de l'exercice physique pour l'amélioration de la santé, bien peu ont été assez convaincus pour s'occuper véritablement de cette science. Ils se sont bornés à émettre des théories qui ne sont jamais mises en pratique (1). Les travaux les plus remarquables sont l'œuvre d'hommes ne touchant en rien à la médecine. Au premier plan, nous voyons Amoros ancien colonel espagnol. Nous voyons Ling précepteur suédois qui s'occupa de mythologie scandinave, de littérature allemande et cultiva même la poésie. Ce fut un hasard qui attira son attention sur l'utilité de l'éducation physique ; il apprit l'escrime de deux réfugiés français, Montrichard et Béveriner, et ayant senti les effets salutaires de cet exercice sur la goutte qui le tourmentait, il fut amené à étudier la gym-

nastique. Il est le véritable fondateur de la gymnastique suédoise et fut certainement un des plus grands philanthropes de son pays.

Clias était Suisse ; lui aussi ne touchait en rien à la Médecine.

Attila, un des fondateurs de la Culture Physique en Amérique, fut un athlète professionnel. Né dans le duché de Bade d'une mère alsacienne, il

(1) Seul le docteur Georges Rouhet s'est consacré à la gymnastique, à la culture physique et aux sports mais n'est pas devenu professionnel, il est resté chef d'école amateur.

séjourna longtemps en France, puis se fit naturaliser américain et depuis lors ne quitta plus New-York.

Sandow athlète professionnel, travailla d'abord sur les plaques publiques, puis dans les cirques, enfin dans des théâtres. La pratique journalière des exercices physiques lui donna une telle expérience que petit à petit il en vint à perfectionner la méthode de son maître Attila et finit par devenir un des hommes les plus compétents du monde entier, dans les exercices de culture physique médicale, aussi bien que dans les exercices athlétiques. Il devint même le professeur attitré du roi d'Angleterre. Il est certain qu'en France il n'aurait pu parvenir à une situation équivalente; il aurait été mis à l'index par les diplômés qui prétendent détenir le monopole de la science et de la vérité.

Enfin, le plus méritant, parce que c'est lui qui eut le plus tôt les plus grandes idées et les plus justes, Hippolyte Triat, était également un ancien athlète. Ce fut lui qui, dès 1840, installa le gymnase le mieux compris, gymnase qui sert encore de modèle à ceux que l'on installe actuellement. Lors de la fondation du Collège d'Athlètes, toutes les compétences réunies ne purent faire mieux que de copier servilement le grand gymnase de Triat, qui fut établi à Paris en 1847. Triat fut également le professeur de l'empereur Napoléon III.

Mac-Fadden, un américain, un des chefs de l'école américaine actuelle ne fut pas professionnel, mais amateur; doué d'une constitution très chétive, il arriva par un entraînement raisonné à se donner une musculature et une plastique superbes. Mac-Fadden a fondé un vaste sanatorium pour gens bien portants où il enseigne lui-même sa méthode, aidé par de nombreux instructeurs des deux sexes. Tout en ayant des connaissances sérieuses de l'anatomie et de la physiologie du corps humain, Mac-Fadden n'était pas médecin lui non plus.

Il faut noter aussi ce fait typique qu'il n'y a pas de chaire de culture physique à la Faculté de Médecine.

Les savants disent chaire de kinésithérapie, sans doute avec l'espoir que personne ne comprendra.



ARCO Un produit de la Culture Physique



La culturiste Louli à 45 ans.



Les études médicales sont d'ailleurs entièrement dirigées vers la guérison par les médicaments. Or, à part quelques agents chimiques véritablement importants, tels que la quinine, le mercure, l'iode, il est très difficile de

trouver pratiquement la santé dans un médicament. Quant aux médicaments vraiment préventifs, il n'y en a qu'un, c'est *l'exercice physique raisonné*. Mais délibérément, les médecins le rejettent. Hâtons-nous de dire qu'il n'y a peut-être pas exclusivement de leur faute. Voyons dans quelles circonstances, le rejet de l'exercice a été fait. Lorsque les médecins eurent leur attention attirée sur l'exercice, ce fut au début de la vieille gymnastique acrobatique avec trapèzes, portiques, balançoires, cordes à nœuds, exercices de sauvetage, plutôt destinée aux corps de sapeurs-pompiers que propre à un entraînement hygiénique. Les médecins qui furent conviés à ces jeux se retirèrent désenchantés avec juste raison. Ils se dirent qu'il n'y avait rien de médical dans cette gymnastique. Dès lors, ils se désintéressèrent complètement de ce qu'on appelait alors la gymnastique. C'était du temps d'Amoros, de Clias, etc.

Mais Triat survint alors avec une méthode nouvelle qui avait fait ses preuves sur de nombreux élèves, après que Triat, l'eut appliquée sur lui-même avec le plus grand succès. Triat dut, pour sacrifier au goût du jour, installer toute une catégorie d'appareils aériens pour l'éducation physique des marins et des fantassins. Quelques médecins sollicités d'étudier cette nouvelle méthode ne virent



Sandow, est devenu le professeur de Culture Physique du roi d'Angleterre.

dans cette débauche de cordages et d'appareils de tout genre qu'une réédition de la première gymnastique d'Amoros.

Ils ne surent pas discerner la différence qui séparait les deux méthodes (soit dit sans médire de la méthode d'Amoros qui était excellente pour l'époque), ils ne virent pas tout le parti que la médecine pouvait tirer de la leçon du parquet de Triat. La multiplicité des appareils destinés simplement à contenter tout le monde, les induisit en erreur, et, après avoir vu une leçon que Triat donnait au groupe des forts, très entraînés et capables de supporter une certaine dose d'exercices presque athlétiques, ils partirent en constatant certes, une meilleure façon d'opérer mais sans voir encore tout ce qu'un homme avisé pourrait tirer d'une gymnastique bien comprise, adaptée à la force du sujet, à son âge, à son sexe, à sa résistance. Ils ne virent que la leçon en groupe qui, il faut bien le reconnaître, offre beaucoup d'inconvénients, et le corps médical se détourna de nouveau des exercices de gymnastique et revint à ses études scientifiques et à la recherche de médicaments *modernes*.

Plus tard, vinrent les sports, la bicyclette, la course à pied, la lutte, les poids et enfin la boxe. Une fois encore les médecins furent conviés par des dirigeants de Sociétés ou de Fédérations, ou des entrepreneurs de spectacles athlétiques. Ces médecins virent des coureurs cyclistes qui venaient d'accomplir sans arrêt des courses de douze cents kilomètres telles que Paris-Brest et retour, des courses à pied telles que Paris-Belfort, des matches de lutte où des adversaires combattaient jusqu'à ce que l'un d'eux mordît la poussière. De jeunes coureurs à pied sans muscles, sans thorax, accomplissaient des efforts disproportionnés avec leur vigueur. Enfin, des boxeurs, par des coups de poing solidement appliqués, essayaient de s'étourdir mutuellement. Les médecins virent encore ou crurent voir qu'il

n'y avait toujours rien d'utile à retirer de la pratique intensive de ces sports.



Mac-Fadden, le célèbre culturiste américain fut développé par la Culture Physique.

oublant que la vérité est dans un juste milieu et ne distinguant pas le côté bienfaisant du sport, mais seulement le côté extravagant.



Un produit de la Culture Physique.
Le magnifique athlète Brancaccio n'a pas été développé par des discours, ni des paperasses, c'est uniquement par la Culture Physique.

Nous ne blâmons certes pas ceux qui prodiguent de cette façon leur vitalité, mais nous sommes obligés d'avouer que devant la dépense inouïe d'énergie des athlètes de tout premier ordre, un non-initié ne peut se sentir entraîné à trouver bons pour la santé de tels exercices. D'ailleurs, les médecins qui ont des lettres savent bien que l'athlétisme ancien est mort victime des excès commis par les athlètes et que les plus grands médecins de l'antiquité critiquaient déjà l'entraînement athlétique à outrance, que certains de leurs contemporains étaient arrivés à pratiquer. Et voilà pourquoi la gymnastique a sombré dans l'indifférence et le mépris des médecins; voilà pourquoi ceux-ci n'ont pu donner leur assentiment aux sports athlétiques, à la recherche des records, à l'entraînement exagéré, et si le corps médical revient maintenant peu à peu à la culture physique, c'est parce qu'il a pu constater que, seule jusqu'à présent, la culture physique a aboli tout exercice acrobatique n'ayant pas pour but la santé et rejeté délibérément le travail accompli pour la galerie.

La culture physique est la médecine préventive de l'avenir. Toutes les grandes cures seront désormais effectuées par le moyen des exercices raisonnés de culture physique appro-

priés à chaque tempérament et à chaque cas spécial. Dans 20 ans, on s'étonnera de ne pas avoir pensé plus tôt à cette chose si simple et, dans 30 ans, on rira de ceux qui vous proposeront une drogue quelconque. Les exercices de culture physique seront prescrits par les médecins, sur ordonnance que le client portera chez le professeur de culture physique, comme il portait jusqu'à présent son ordonnance chez le pharmacien. Le professeur de culture physique sera le marchand de santé, et de bonne humeur par-dessus le marché.

Comme pour toutes les inventions nouvelles, on s'étonnera qu'il ait fallu tant de siècles pour faire revivre la gymnastique médicale des anciens et qu'au début du 20^e siècle, les nations civilisées de l'Europe aient encore ignoré le secret de la santé que les Chinois d'il y a quatre mille ans connais-

saient sous le nom de Cong Fou. Or le Cong Fou, la méthode de culture physique médicale, la plus extraordinaire qui ait jamais existé, était tout simplement basée sur l'observation et la pratique, observations portant sur des centaines, voire des milliers d'années. Il parut une révélation lorsque nous en fîmes paraître la première traduction en 1912.



L'Académicien Brioux, est un fervent culturiste et élève de l'auteur.

*à mon s^r Desbarnet
marchand de santé et
bonne humeur
Rouen*

CHAPITRE XXXVII

Classification des moyens de vivre en bonne santé

Toutes les erreurs n'ont qu'un temps : après cent millions de difficultés, de subtilités, de sophismes, de détours et de mensonges, la plus petite vérité est encore tout ce qu'elle était.

Les meilleurs médecins sont par ordre d'importance :

- 1° L'exercice physique raisonné, modéré et individuel ;
- 2° La transpiration par la chaleur ;
- 3° L'air ;
- 4° L'eau ;
- 5° La diète.

Le grand médecin Demoulin mourant disait « je laisse après moi trois grands médecins ». Et comme les collègues et amis qui l'entouraient le pressaient de s'expliquer, chacun croyant être du nombre, Demoulin ajouta : « l'eau, l'exercice et la diète ».

Voilà donc un des plus célèbres médecins de son époque qui, après avoir essayé toute la liste des régimes, des médicaments et des moyens usités en médecine, déclare solennellement que l'eau, l'exercice et la diète sont les meilleurs agents de la thérapeutique. Nous croyons que cet aveu doit être étudié de près avec toute l'attention qu'il mérite. Nous nous permettrons, vu notre longue expérience pratique et d'innombrables observations faites sur des centaines de milliers d'élèves, surveillés d'une façon constante, nous nous permettrons dis-je, de modifier un peu la liste donnée par Demoulin.



BRANCACCIO
Un produit de la Culture Physique.

Voici, d'après nous, le véritable ordre d'importance des moyens en question :

1° *Le premier médecin est l'exercice physique raisonné, modéré et surtout individuel, c'est-à-dire approprié au tempérament, à la résistance, à la*



Mme Louli D... est une parisienne qui par la Culture Physique a obtenu une forme parfaite qu'on ne trouverait pas chez une campagnarde.

(Cliché du Vérascopie Richard.)

vitalité organique de chaque sujet. Ce qui convient à l'un est souvent préjudiciable à l'autre. Il en est des exercices comme des médicaments. Le mercure fait merveille comme spécifique de la syphilis et serait déplorable comme fébrifuge.

2° *Le second médecin est la transpiration par la chaleur, soit la chaleur naturelle obtenue par l'exercice pour les individus en excellente santé et qui peuvent se permettre de légers efforts physiques, soit par la transpiration artificielle pour ceux dont l'organisme ne se prête pas à un entraînement suffisant. Cette transpiration artificielle doit être amenée surtout par les bains d'air sec surchauffé obtenu avec des appareils américains fort pratiques, qui permettent de prendre le bain d'air sec chez soi.*

3° *Le troisième médecin est l'air, et par air nous entendons aussi bien l'air de la ville que l'air de la campagne. Tout le monde ne peut habiter la campagne. Ceux qui ont des occupations en ville doivent s'accommoder de l'air qu'ils y trouvent et y puiser la force grâce à certains exercices de culture physique qui permettent de*

faire dévier le courant nutritif d'un organe vers un autre. Par exemple, on compensera par une alimentation plus riche, le manque d'air de la grande ville, comme on compense à la campagne l'alimentation moins généreuse par l'air plus pur.

4° *Le quatrième médecin est l'eau que l'on trouve partout en abondance, l'eau prise aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur pour les soins de toilette.*

5° Le cinquième médecin est la diète qui est surtout applicable aux individus déjà mûrs dont les organes ont de temps en temps besoin de repos, aux obèses, aux pléthoriques, à ceux qui ont de la tension artérielle ou de l'artério-sclérose.

Mais nos lecteurs pourraient faire quelques objections à la classification que nous venons de donner. Nous allons leur prouver que l'ordre que nous avons établi est conforme à la raison et le fruit de l'expérience.

L'exercice physique modéré est le grand régulateur des fonctions. Par l'exercice physique, les organes se purifient, le sang s'enrichit de globules rouges, les poumons et le cœur fonctionnent mieux, l'appétit se développe. La transpiration rejette en dehors du corps les déchets de l'organisme et, rien que par l'exercice physique poussé jusqu'à la transpiration, on peut très bien se porter, être sain et vivre vieux, même si on manque d'air, si on manque de soins d'hygiène, et qu'on use très peu du quatrième médecin, l'eau.

Voici des preuves très nettes de ce que nous avançons :

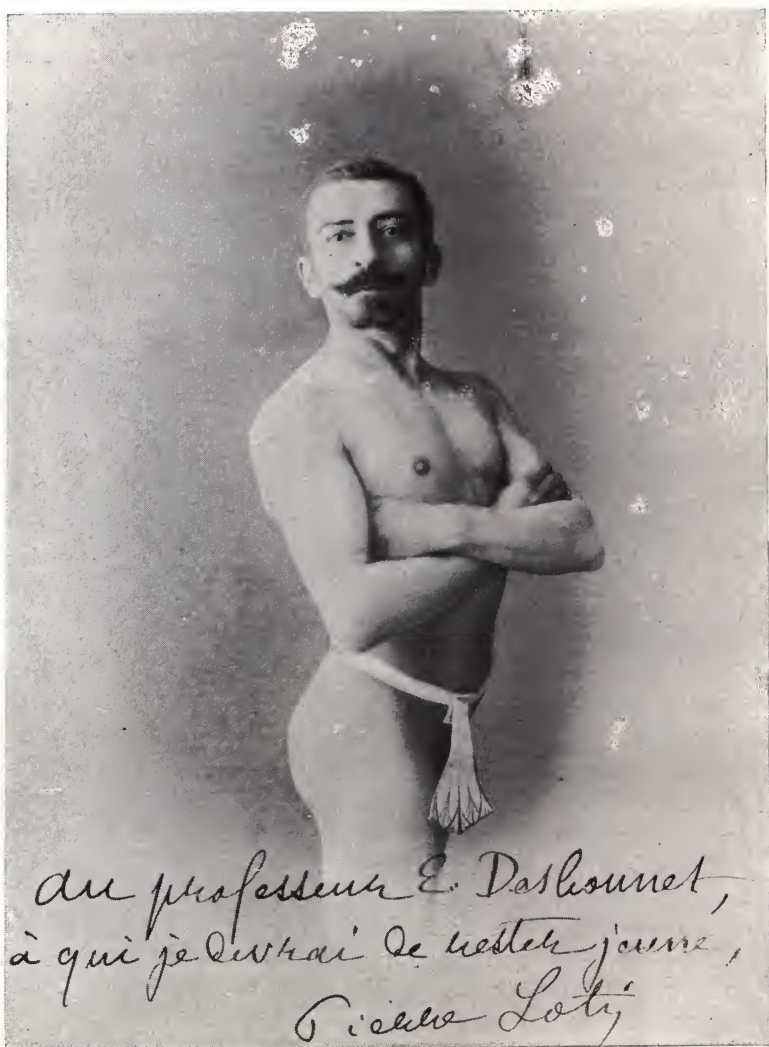
Beaucoup d'ouvriers des villes ne prennent que le minimum de soins hygiéniques, ignorent la douche, le bain et les frictions, vivent toute leur vie au milieu d'émanations plus ou moins malsaines, sont renfermés, privés de grand air pur, ignorent la diète, boivent beaucoup et malgré cela vivent vieux et en bonne santé. Entendons-nous bien. Ne nous faites pas dire ce que nous ne voulons pas. Nous ne disons pas qu'il faille vivre comme cela, nous disons que, depuis des centaines d'années, des millions d'ouvriers ont vécu comme cela ! Mais il est évident que les tendances sportives actuelles ont amélioré les habitudes hygiéniques des ouvriers, et ce sera tant mieux pour leur santé et leur longévité.

Nous venons de montrer que sans diète, sans eau, sans air, absolument

pur, on peut cependant bien se porter grâce à l'exercice physique et à la transpiration. Si nous retournons la proposition, nous verrons que le grand air simple, les soins hygiéniques et la diète sans exercices physiques et sans transpiration ne suffiraient pas à assurer la santé et la longévité. En effet, les paysans qui ont le grand air à profusion, qui mangent beaucoup moins et des aliments moins nutritifs que l'homme des villes ne vivent pas plus vieux



Branaccio est un parisien, il a obtenu une forme que l'on chercherait vainement à la campagne.



Le célèbre écrivain Pierre Loti, de l'Académie Française, est un fervent culturiste et élève de l'auteur. Il a bien voulu, en 1908, préfacer notre livre « Comment on devient athlète ».

que les citadins. Ils paraissent plus vieux tout simplement parce que le séjour aux intempéries vieillit toujours précocement.

Il est évident que le jour où les ouvriers des grandes villes prendront pour principe ce que nous ne cessons de répéter depuis 1885 : exercices physiques modérés, transpiration par la chaleur naturelle ou artificielle selon la résistance des individus, de l'air pur le dimanche par une partie de campagne, de l'eau après les exercices, comme soins hygiéniques sous forme de douches ou de bains, une friction au gant de crin, un jour de diète tous les mois. Les ouvriers trouveront ainsi, à notre avis, la véritable fontaine de Jouvence.

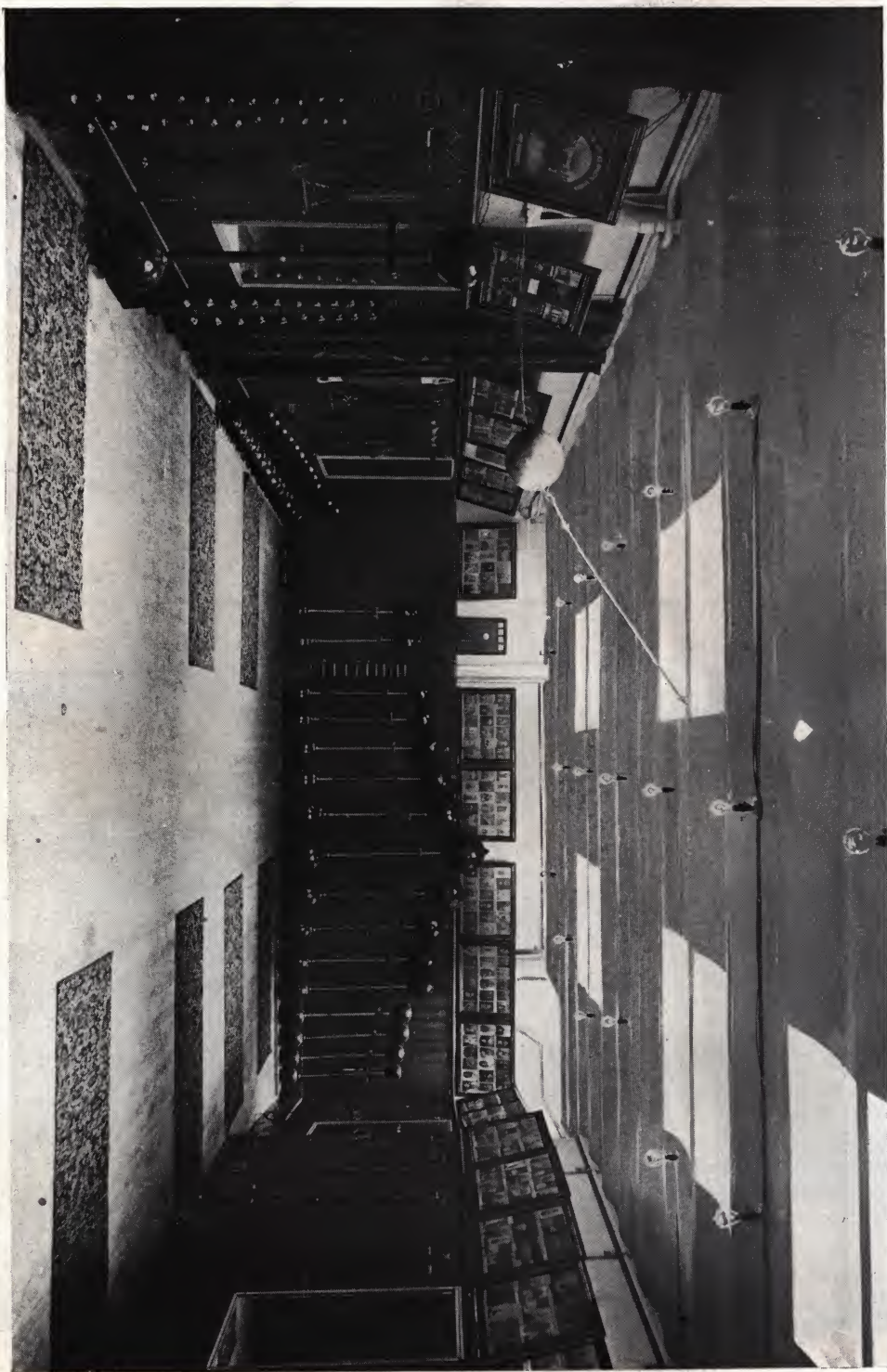
Voilà pourquoi nous avons tenu à citer les médecins que Demoulin laissait après sa mort, mais après avoir toutefois placé dans l'ordre d'import-

tance, ceux qu'il avait nommés, et en ajoutant ceux qu'il avait oubliés ou auxquels il n'attachait pas une assez grande importance : l'air et la transpiration. Nous répétons encore en terminant que la vie à la campagne est certainement préférable au point de vue hygiénique mais que la civilisation actuelle tendra de plus en plus à rassembler les hommes dans les grandes villes pour l'instruction, l'industrie, le commerce, les arts, les sciences, etc...

Il faut donc bon gré mal gré, arranger son existence et s'accommoder de la vie à la grande ville, en prévoyant dans celle-ci l'installation des salles de culture physique.



Une salle d'exercices aux Ecoles de Culture Physique de Paris



Le grand hall de l'Philatéophile Club de France (fondation du professeur Desbonnet)



Un salon aux Ecoles Desbonnet



Les Japonais Myaki et Kanaya faisant une démonstration de jui-jitsu à "Ecole Desbonnet

CHAPITRE XXXVIII

(Les ajournés, les auxiliaires vont passer leur 20^e visite)

(Décembre 1916)

Où il est prouvé qu'une vieille cuisinière campagnarde pourrait, sans inconvénient pour la France, devenir ministre de la guerre, rendrait d'immenses services à la Nation et aurait tôt fait de résoudre le problème des réformés, des ajournés et des auxiliaires.

A UN JEUNE HOMME

On peut faire toute sa vie, avec dégoût et sans succès, un métier qu'on fait mollement et à moitié; mais il est sans exemple qu'on ne finisse pas par trouver le succès et même le plaisir dans un métier auquel on se livre tout entier. On s'attache à tout ce qu'on fait, quelque pénible que la chose ait paru d'abord, quand on la fait pendant un certain temps avec continuité d'efforts...

J'ai pour femme de ménage une vieille campagnarde réfugiée à Paris depuis la guerre; elle a nom Mélanie. C'est une femme d'une rare intelli-



Les résultats de la Méthode Desbonnet (L'instructeur PEYROT.

Photographie prise au début de l'entraînement

Photographie du même sujet après 26 leçons

gence: je ne connais pas dans le Gouvernement français d'hommes capables de se diriger aussi sûrement qu'elle. Il n'est pas un ministre, pas un député. pas un sénateur pouvant aller droit au but comme elle le fait et aussi capa-



Les propagateurs de la culture physique en France
Le Professeur Desbonnet Le Dr Georges Rouhet

ble qu'elle de trouver de suite la solution qui s'impose. Je paie ce phénomène cinquante francs par mois, et elle reste à mon service alors qu'elle pourrait gagner tant d'argent et rendre tant de services à la France, comme ministre de la Guerre par exemple. Vous allez juger d'ailleurs de son bon sens, de son intelligence, de sa lucidité.

Lorsque je lui dis : « Mélanie, il n'y a plus de sucre ! » Elle s'en va directement chez l'épici-
cier.

Si je lui dis « Mélanie, il n'y a pas de pain » elle court chez le boulanger.

Si je lui dis : « Mélanie, mes chaussures ont besoin d'être ressemelées », elle s'empresse de les porter chez le cordonnier.

Si je lui dis : « Mélanie, vous irez me chercher de l'eau purgative pour demain matin », elle se dirige vers l'officine du pharmacien.

Vous le voyez, c'est prodigieux. Mais atten-

dez; il y a plus fort que cela encore.

Comme elle ne sait pas lire, l'autre soir, elle me demanda après sa lecture des journaux du soir : « Monsieur, quelles nouvelles de la guerre ». Je lui dis : Mélanie, rien de nouveau, c'est toujours la même chose; on se bat mais on n'avance pas, les ennemis restent dans leurs tranchées, nous conservons les nôtres. « Et à Paris, Monsieur ? » A Paris Mélanie ? les réformés, les exemptés, les ajournés vont passer leur soixante-quinzième visite pour

voir, si par miracle, il n'y aurait pas parmi eux un malingre qui depuis la dernière visite serait devenu un Apollon ou un Hercule Farnèse, et serait, par suite, apte à passer dans le service armé ! »

« Ah ! Monsieur ! me répond Mélanie, c'est pas malheureux de voir ça ! après vingt-huit mois de guerre qui n'y a encore des gens qui ne puissent pas servir leur pays parce qu'y sont malingres comme vous dites. Si j'étais le ministre de la Guerre, j'aurais tôt fait de faire porter le fusil à tous ceusses-là. »

« Mais Mélanie, vous n'êtes pas plus savante tout de même que le ministre de la Guerre qui, après 28 mois, n'a pas encore trouvé le moyen de faire passer les ajournés dans le service armé ?

Alors, Mélanie, furieuse, les deux poings sur les hanches, me répondit :

« Si, Monsieur, si j'étais le ministre de la Guerre, j'aurais vivement trouvé la solution. Tenez la voici : Répondez-moi seulement aux questions que je vais vous poser. Qu'est-ce qu'un réformé, un ajourné, ou un auxiliaire ? »

— Eh bien, Mélanie ! « c'est un homme qui est trop faible pour porter le fusil et qui de ce fait doit se présenter nu tous les mois devant quelques vieux messieurs chauves, bedonnants, essoufflés, qui constatent qu'il est toujours faible ».

— Pourquoi qu'il est trop faible ? dit Mélanie.

— Parce qu'il n'a pas de force.

— Pourquoi qu'il n'a pas de force ?

— Parce qu'il n'a pas de santé ni de muscles.

— Pourquoi vais-je chez le boulanger chercher du pain ?

— Parce que c'est le seul endroit où l'on fabrique du pain !

— Pourquoi vais-je chez le cordonnier pour faire arranger vos chaussures ?

— Parce que c'est le seul artisan qui s'y connaisse en la matière.

— Pourquoi ne m'envoyez-vous pas chez le Président de la République quand j'ai besoin de faire ressemeler vos souliers ?

— Parce que malgré toute sa compétence pour diriger les affaires de la République Française, il ne pourrait remettre en bon état mes semelles usées.

— Eh bien, Monsieur, me répond victorieusement Mélanie, vous voyez comme c'est simple ! C'est pas les politiciens qui peuvent faire le pain ni raccommoder des chaussures, c'est pas les politiciens qui peuvent donner la santé, la force et les muscles aux ajournés, aux réformés. C'est pas le ministre de la Guerre non plus qui peut échanger un malingre en bien



Voici une enfant atteinte de tuberculose des os, inutile à la Société, déchet humain à la charge des contribuables bien portants. Pour elle on dépense des sommes énormes sans guérison possible. Si elle était bien portante, l'Etat ne ferait rien pour elle, pas de terrains de jeux où, sous la direction d'un professeur, elle puisse faire de la culture physique pour se développer. Malade, elle aura autour d'elle, un monde de médecins, d'infirmiers, de gardiens, sera logée dans un palais, le tout payé par les contribuables.

En résumé, l'Etat dit aux familles : « Les enfants solides ne m'intéressent pas, mais les malades auront toute ma sollicitude ». Voilà la logique de l'Etat qui s'occupe de tout ce qu'il ne connaît pas en nommant des commissions de politiciens incompetents.

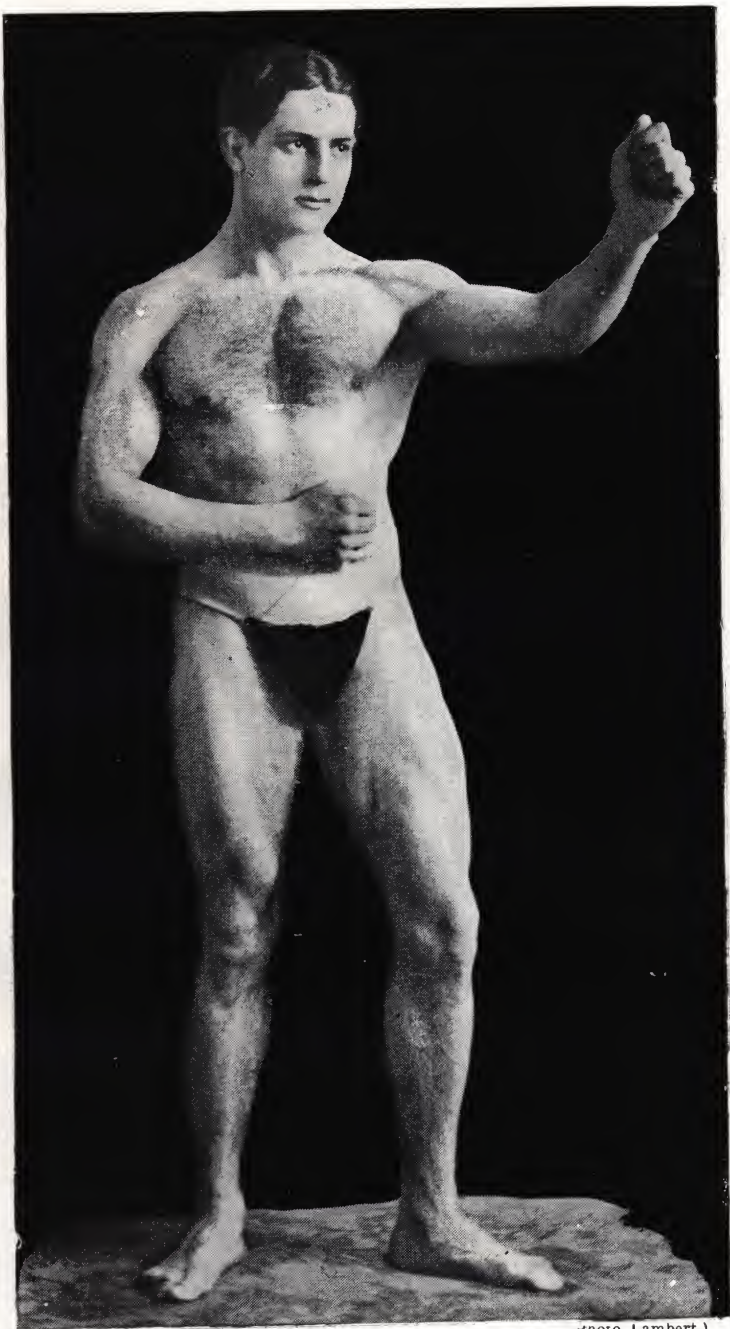
portant, un aztèque en athlète ! C'est à ceux dont c'est le métier. Pas à d'autres ! Or, quels sont ceux qui ont pour métier de développer les muscles et de donner la santé ?

— Ce sont les professeurs de culture physique, puisque seuls ils se sont spécialisés dans la question.

— Eh bien, me dit Mélanie, si j'étais le ministre de la Guerre, j'appellerais les ceusses dont c'est le métier de donner la santé, la force, les muscles et je leur dirais « voilà des hommes chétifs, dans 3 mois rendez-les moi en bon état ». Et tout serait dit, sans paperasses, sans bureaucrates, sans commissions, sans budget.

— Mais c'est trop simple, cela Mélanie ! Ça ne peut pas réussir ! les bureaucrates

dont le seul souci est de compliquer les choses pour faire croire qu'ils sont indispensables, les ministres, les députés, que diraient-ils ?



(Photo Lambert.)

Ceux pour qui on ne fait rien, à part des discours
L'amateur Camilli fut formé par la culture physique, pas celle de l'Etat,
puisque'elle n'existe pas!

— De quoi ? dit Mélanie. Est-ce que les ministres font leurs canons eux-mêmes ? Non, n'est-ce pas ? Ils donnent les commandes de canons au Creusot, leurs commandes d'obus aux usines ; pourquoi ne donneraient-ils pas leurs malingres aux professeurs de culture physique ? Ce serait comme qui dirait la matière première qu'il faut refondre pour faire d'un raté un homme solide.

Qu'est-ce que de vieux majors asthmatiques, de vieux commandants en retraite perclus de douleurs, ont à voir dans la question du développement physique. C'est pas leurs oignons, ils sauraient pas plus développer les hommes que mettre des semelles à des godillots. Alors, qu'est-ce que



Deux gagnants d'une course de 10 milles qui n'ont pas pratiqué la culture physique avant d'aborder les sports à outrance. Comparez leurs formes avec celles de l'athlète culturiste de la page précédente.

l'on a à leur demander conseil et à leur faire surveiller des choses qu'ils ne connaissent pas. Le pain on l'achète chez le marchand de pain, la santé et la force on les achète chez le marchand de santé et de force. C'est à la portée du premier imbécile venu. Ah ! Monsieur, vous pouvez regarder un louis d'or tous les jours, ça ne fera jamais qu'un louis, mais si vous le placez dans le commerce, il ne sera pas longtemps à vous rapporter et à faire des petits !

Vous pouvez regarder un réformé

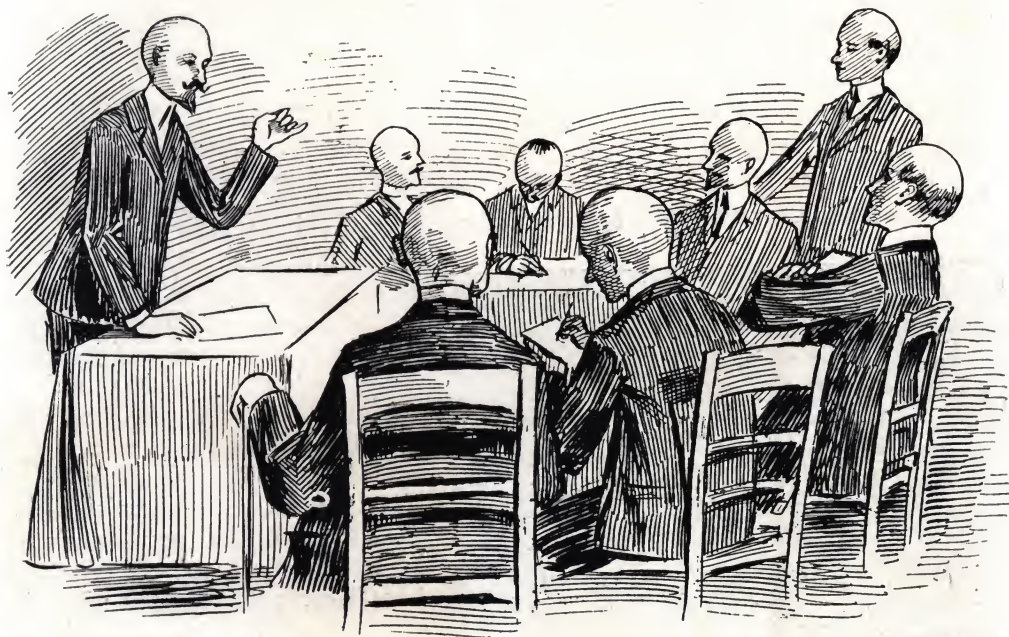


Ceux pour qui on fait tous les sacrifices nécessaires



On trouve de la place et de l'argent pour soigner des dégénérés. On n'en trouve pas pour faire une belle race.

tout nu tous les jours, ça ne fera jamais qu'un réformé, mais si vous le placez chez un marchand de santé et de force, il aura tôt fait d'être développé pour passer dans le service armé et faire un beau soldat pour la France et un père de famille qui aura des enfants vigoureux plus tard !



Ceci vous représente une Assemblée de coiffeurs chauves qui prétendent avoir trouvé une lotion pour faire repousser les cheveux... sur la tête des autres qui payeront bien entendu la science de ces coiffeurs.

Comme je vous le disais, ma femme de ménage Mélanie, a trouvé la solution que pas un ministre, pas un député, depuis 28 mois de guerre, n'a su trouver. Qu'on la nomme ministresse et je vous assure qu'avec son bon sens on arrivera à une solution du problème des réformés.

CHAPITRE XXXIX

Le Droit est vainqueur de la Force quand il est devenu le plus fort

La main des forts dominera, la main
relâchée sera tributaire.
(Proverbes de Salomon)

La grande et formidable épreuve à laquelle ont été soumises la France



Les résultats de la Culture Physique
Grosser, élève d'Attila.

et la civilisation nous devra être une leçon. Avons-nous compris que nous avons failli mourir pour avoir écouté jadis béatement ces sophistes qui voulaient répandre cette erreur que, désarmé, on peut se faire respecter, qu'il suffit de vouloir la paix pour n'avoir jamais la guerre; pour avoir laissé jaser ces sots, qui n'ont jamais compris que pour avoir de la farine, il faut cultiver du blé, que pour avoir du vin, il faut que la vigne donne des fruits, que l'homme sans muscles, est un être sans force, que sans cerveau, il ne peut y avoir d'intelligence, enfin pour avoir prêté une oreille complaisante à ces menteurs qui ne savent pas qu'il n'est pas de plaisir sans peine, de bonheur sans travail, de richesse sans efforts.

Vint la guerre; quel terrible réveil! Quelle leçon! On vit alors, ce que l'on se refusait de croire; la caste militaire prussienne ayant ramassé ses forces et longuement préparé son colossal effort, se rua sur

la Belgique, foulant aux pieds le Droit dont celle-ci était le symbole, se précipita pour poignarder dans le dos la France, terre de la liberté, et pour

étouffer l'empire britannique dont les richesses coloniales lui faisaient ombrage. La force brutale, couvée par la Prusse tenta d'écraser à jamais sous sa botte toutes les nobles Vertus auxquelles nous croyions, et que nous nous imaginions intangibles. Et Liberté, Droit, Justice auraient été anéanties, si les armées françaises, dans un sursaut d'énergie désespérée, n'avaient pu arrêter sur la Marne, la ruée sauvage et tenir en attendant que s'organisent les nations alliées soulevées pour sauver leur existence menacée.

Et ce ne fut que par la Force, que fut domptée la Force allemande.



Un produit de la Culture Physique

Il nous a fallu voir la Serbie, la Roumanie, le Monténégro, la Belgique, envahis et dévastés, la Russie corrompue, l'Italie ébranlée, la sécurité des mers menacée, pour que nous nous dressions contre cette nation de proie et que nous nous décidions à faire appel aux moyens violents, à utiliser toutes les armes pour ne pas être écrasés. Alors nous vîmes quels efforts terribles étaient nécessaires pour venir à bout d'un peuple nombreux, organisé, outillé et entraîné depuis 44



CLARENCE WEBER
Un produit de la Culture Physique

ans à l'œuvre de spoliation. Alors nous vîmes le tort que nous avions eu en ne nous méfiant point, en ne voulant point être forts nous-mêmes.

Donc le Droit chercha son salut par la Force. Il n'y eut pas jusqu'à l'Amérique pacifique et sans armée qui ne dut finalement reconnaître l'impossibilité d'imposer la justice par elle-même et qui ne dut à son tour se résigner à s'armer formidablement pour dompter la race malfaisante. Le Président Wilson ne réussit à faire entendre la voix de la raison et à faire respecter les justes



Un produit de la Culture Physique féminine
Mlle L... A...



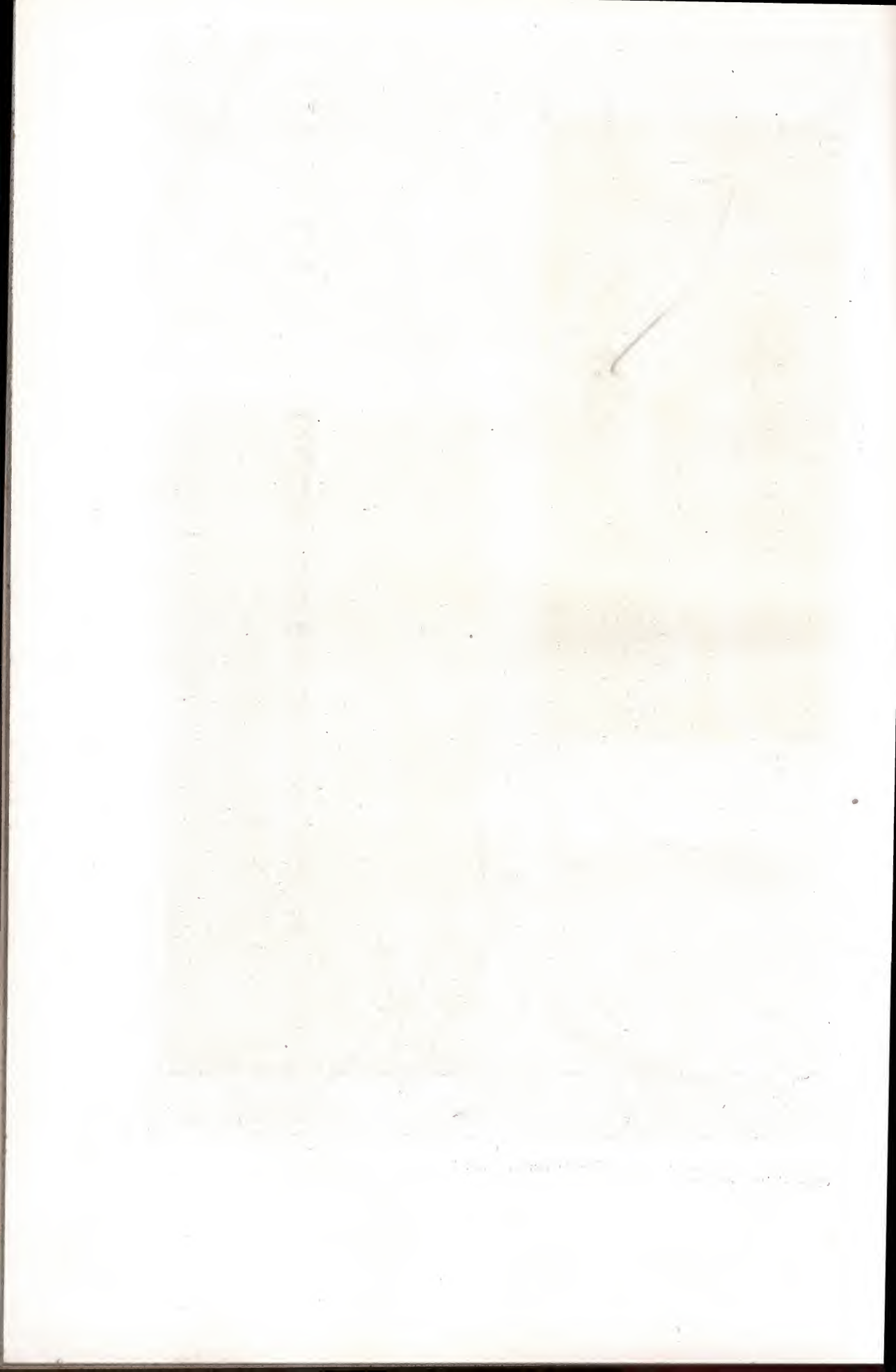
Le champion GAUCHER fut formé par la Culture physique.

principes de son programme que lorsqu'il appuya ses arguments du poids de tout son grand peuple en armes.

Espérons que maintenant, la nécessité d'être fort ne se discutera plus. Regrettons que ceux qui parlèrent autrefois en faveur de la force intelligente au service du droit n'aient été ni écoutés ni soutenus, ni compris assez tôt pour qu'il fut possible d'éviter un pareil conflit. Car si nous avions été forts, jamais l'Allemagne n'aurait osé nous attaquer.



Le torse du Belvédère est une merveille de musculature. Nos culturistes actuels peuvent rivaliser avec cette statue antique.





Un produit de la Culture physique

Il est plus urgent pour l'avenir de la race, de réserver d'abord notre admiration à la nudité vivante évoluant dans le stade, plutôt que de s'extasier sur la nudité des statues de nos musées.

Un prix décerné à celui qui fait des statues vivantes qui reproduisent sera plus utile au pays qu'un prix à celui qui fait des statues de marbre.

Lorsque l'original sera récompensé, on pourra songer à la copie.

D'ailleurs on ne produira jamais de chefs-d'œuvre sans avoir de beaux modèles vivants sous les yeux.

Depuis que la gymnastique a été abandonnée, on n'a pu que copier les originaux grecs sans parvenir à les égaler.

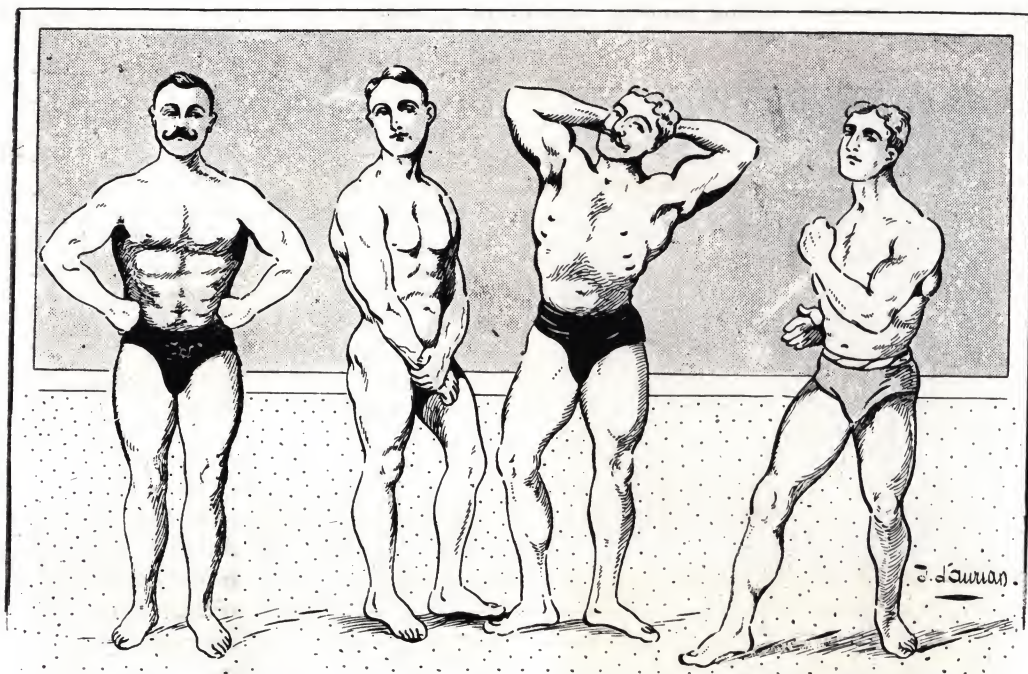
Que cette catastrophe mondiale nous serve de leçon, que la France devienne et reste une nation forte, composée de citoyens forts; répudions les vains discours et les mal-faisants bavards. Donnons aux actes et aux hommes d'action la part prépondérante qui doit leur revenir.

Prenons l'habitude de juger les gens sur ce qu'ils font et non sur ce qu'ils ont l'intention de faire. Donnons à chacun la place qui lui convient. Perdons l'habitude d'aduler les cabotins, d'accorder nos faveurs aux pires frivolités. Considérons enfin à leur juste valeur les hommes de bien qui s'occupent de donner aux Français la force, la santé et la moralité, seuls vrais bien d'ici-bas, seule clef de voûte d'une nation réellement grande et vigoureuse.



Marcel Dubois

Un athlète réunissant : force, souplesse, vitesse, résistance.



Ceci vous représente les membres de la Commission de culturistes qui se sont offerts pour appliquer une méthode gratuite de régénération physique à tous les Français. Ils ont été refusés!!!



Ceci vous représente les membres de la Commission qui se sont offerts à trouver la méthode d'éducation physique qui fera des Français des hommes beaux et forts... comme eux. Ils ont été acceptés moyennant finances, bien entendu!!! C'est la princesse qui paye.

CHAPITRE XXXX

Pour rester Jeune, Fort et Joyeux

LE MOYEN D'ÊTRE HEUREUX

Le seul moyen d'être heureux est de ne pas penser à soi, de travailler pour autrui, de se donner à une œuvre en laquelle on a foi. Les hommes n'ont pas encore trouvé d'autre moyen d'être heureux. Les jouissances déplaisent vite. L'ambition n'est jamais satisfaite. La seule chose qui trouve sa satisfaction et sa récompense, c'est le dévouement.

Fustel de COULANGES.

Le lecteur qui nous a suivi jusqu'ici a pu constater que la culture physique était véritablement la méthode d'exercices la plus simple, la plus facile à suivre pour se garder en bonne santé puisqu'il n'y a pas besoin de terrain spécialement aménagé pour la pratiquer utilement, qu'on peut la pratiquer dans sa chambre, dans une école de culture physique, dans un club, selon ses goûts ou ses moyens. Celui qui ne deviendra pas fort, bien portant, joyeux et heureux, n'a donc pas d'excuse; il ne doit s'en prendre qu'à soi-même.



Un produit de la Culture Physique, l'instructeur
A. ROULLIER.

Lorsque le culturiste aura obtenu des résultats qui le satisferont, il n'aura plus besoin de beaucoup de travail pour garder indéfiniment sa vigueur et sa jeunesse; il lui suffira de s'entretenir un peu chaque jour pendant cinq à dix minutes ou deux fois par semaine pendant 25 minutes, pour garder sa souplesse et sa forme.

Néanmoins, nous recommandons au lecteur de ne pas oublier une partie importante du programme s'il veut rester jeune. C'est celle qui a trait au repos cérébral.

Tous les dimanches ou un autre jour si l'on préfère (mais au moins une fois par semaine) une excursion au grand air est nécessaire surtout pour ceux qui habitent les grandes villes. Cette excursion peut être faite sous forme de tourisme, soit à pied ou à vélo, en terrain plat ou en montagne.

en canot ou même à cheval, voir en auto ou en chemin de fer selon l'âge et la condition. Le tourisme délasse l'esprit tendu par six jours de travail



Les résultats de la Culture physique.

cérébral ou physique; il change le cours des idées, c'est un dérivatif merveilleux. N'oublions pas que les voyages sont le meilleur moyen de guérir bien des maladies nerveuses, de faire oublier les peines, les chagrins, les désillusions, etc... L'excursion doit être préparée d'avance pour éviter toute recherche épuisante; la marche à pied à travers la campagne ou en montagne avec sac au dos paraît être un des meilleurs moyens de détendre l'arc tendu par six jours de travail. La bicyclette, elle aussi, est excellente. Dans le sac de montagne, on emporte le déjeuner, une pèlerine, un appareil photographique, un livre, un carnet et un stylo pour noter sommairement les impressions que font naître les spectacles de la nature.

La visite des beaux sites de France qui sont légion, instruit, repose et élève l'âme. L'exercice musculaire au grand air renouvelle le sang, or le *bon sang fait le bon sens* et tout est profit pour le corps et l'esprit. Le touriste peut emmener sa famille, car les enfants s'amusez infiniment de ces promenades champêtres, de l'imprévu du déjeuner en plein air, sur l'herbe, ou sur un rocher en haut d'une colline, ou au bord d'une ri-

vière.

Cette habitude saine, éloigne l'enfant des faux plaisirs de la grande ville, café, beuglant, jeux de cartes, alcool, tabac, etc.; toute la famille y trouve son compte et la moralité aussi.

En passant dans un village, on trouve presque toujours des monuments historiques à visiter; on en profite pour parfaire l'éducation des enfants, en leur racontant l'histoire de notre belle patrie qu'on leur fait ainsi aimer davantage.

Tous rentrent le soir à la maison, grisés de grand air et prêts à reprendre le lendemain de bon cœur la besogne accoutumée.

Celui qui ne peut faire d'excursion d'une journée, la remplacera par 30 minutes de course à pied dans le bois, le dimanche matin, hiver comme été, reviendra chez lui en transpiration, se douchera, se frictionnera, se chan-

gera de linge, etc., avant de vaquer à ses occupations. Voilà pour rester jeune et dispos et aussi pour rester joyeux. Le culturiste comprendra que l'exercice physique raisonné donne la volonté, le dégoût des vices (alcool, débauche, etc.), toutes choses qui compliquent inutilement l'existence. Il deviendra forcément un homme moral et c'est là le plus beau fleuron de la culture physique, celui dont elle est justement fière, car si les peuples finissent par la perte de leur moralité, comme l'a dit Ziegler, les peuples ne grandissent qu'autant qu'ils sont moraux. En voici une preuve récente : l'Allemagne morale aurait pu conquérir le monde pacifiquement; son immoralité (et surtout celle de ses gouvernants), qu'elle cachait soigneusement pourtant sous un vernis scientifique a été la cause de sa déchéance rapide. Tout ce qui n'a pas pour base la moralité tombe par terre au premier souffle de vent. La force immorale de l'Allemagne n'a duré que quarante-quatre ans, une heure dans l'histoire des peuples, une seconde dans l'éternité.

La moralité a en outre le précieux avantage de simplifier la vie.

Un écrivain a donné d'excellents conseils sur les moyens de simplifier sa vie, les voici :

Voulez-vous être de plus en plus heureux? Etudiez-vous à rendre votre vie de plus en plus simple.

Ne marchez pas les yeux fixés sur plusieurs buts à la fois. Appliquez votre raison à choisir le meilleur, c'est-à-dire le but que les conseils des gens qui vous aiment, les circonstances, vos forces, vous désignent comme celui qui est le plus naturellement à votre portée. Lorsque vous l'aurez choisi, persévérez dans la ferme volonté de l'atteindre. Tendez vers lui sans précipitation, mais sans relâche, et par les seuls moyens qu'approuve une conscience pure, en suivant un seul chemin, le plus direct.

Autant qu'il dépend de vous, ne souffrez point dans votre âme de longues incertitudes ; les esprits qui s'entourent de brouillards perpétuels ne sauraient être heureux. Considérez attentivement un à un tous vos doutes, n'en laissez passer aucun sans avoir épuisé tous les moyens de le dissiper et de l'anéantir ; allez droit aux causes.

Quant à vos désirs et à vos passions, réduisez-en le nombre le plus qu'il vous sera possible. Prenez la hache, élaguez toutes les branches parasites ; le temps cicatrisera vite ces blessures utiles.

Ne cherchez vos plaisirs qu'aux sources simples, profondes, éternelles. Aimez la nature, heureux celui qui ne se lasse point d'admirer la beauté des campagnes et des bois, les magnificences de la lumière et des nuages, les paisibles splendeurs d'un ciel étoilé ! N'aimez dans les arts, dans les lettres que ce qui est véritablement beau. Ne vous laissez point séduire aux applaudissements passa-



Un produit de la Culture Physique

gers qu'un goût équivoque donne au médiocre, au maniéré, au faux. Cultivez en vous les généreuses curiosités de l'intelligence. Entretenez avec un prudent respect le mystérieux foyer de

l'enthousiasme pour le beau, le vrai, le juste. C'est là notre richesse réelle et inépuisable.

N'ayez qu'un petit nombre d'amis. Sachez supporter leurs imperfections comme ils supportent les vôtres à votre insu. Aimez-les sincèrement. Soyez-leur fidèle. La base la plus solide du bonheur est dans les affections honnêtes et éprouvées.

« Nul bonheur n'est aussi grand que la paix de l'esprit » dit le texte bouddhique.

Le meilleur moyen d'avoir la paix de l'esprit et de simplifier sa vie, c'est de ne pas se créer de remords.

Le culturiste a donc pour principe de morale : « Ne pas faire aujourd'hui ce que je regretterais demain d'avoir fait ».

En agissant ainsi, il a la conscience en repos, il dort tranquille, il n'est pas assailli par le remords, il a la quiétude du juste, récompense de celui qui travaille pour se perfectionner ici bas avant d'aborder l'autre vie, écoutant les deux juges que le Créateur a mis en lui, et qui ne se trompent jamais : l'*Instinct* pour le corps périssable et la *Conscience* pour l'âme immortelle qui est le souffle de Dieu.



Clarence WEBER, un produit de la Culture Physique.

Terminé à Saint-Malo (1918).

TABLE DES MATIÈRES

Préface	15
La Priorité de mon Œuvre de Culture Physique	15
Chapitre I ^{er} . — Pour devenir fort et le rester. Comment la France deviendra forte, riche et aimée. — Pour régénérer la race française. — Puisque la guerre est le triomphe de la Force, soyons forts si nous voulons la Paix assurée. — L'importance de la Force.	1
Chapitre II. — Les Vainqueurs sont tout. — Les Vaincus ne sont rien	4
Chapitre III. — Qu'est-ce que la force physique?	7
Chapitre IV. — Qu'est-ce que la culture physique?	9
Chapitre V. — Classification des exercices physiques	10
Chapitre VI. — La Culture physique obligatoire	17
Chapitre VII. — Ce qu'est actuellement la culture physique en France. — Ce qu'elle devrait être. — Sa valeur pour notre Patrie	21
Chapitre VIII. — Les trois sports fondamentaux qui feront demain la force de la race....	30
Chapitre IX. — Pour sauver la Race	33
Chapitre X. — Voulez-vous des soldats et des citoyens solides?	39
Chapitre XI. — La Culture physique n'est pas la préparation militaire	43
Chapitre XII. — L'importance de la forme extérieure	46
Chapitre XIII. — Prime aux faibles. — Le collier aux forts	50
Chapitre XIV. — La pratique des sports	52
Chapitre XV. — Où 50 hommes intelligents commettent les pires sottises	56
Chapitre XVI. — Pour réussir dans une branche quelconque de l'activité humaine	58
Chapitre XVII. — Le froid humide ennemi des muscles et de l'organisme	62
Chapitre XVIII. — Aux Mères de famille	67
Chapitre XIX. — La lutte pour la vie	70
Chapitre XX. — La Culture physique moderne par la culture cérébrale	73
Chapitre XXI. — L'influence du cerveau sur les muscles, sur la santé et sur les organes.	75
Chapitre XXII. — L'effet du travail musculaire sur la santé	88
Chapitre XXIII. — Les causes primordiales de la guerre de 1914	102

Chapitre XXIV. — Comment au XIX ^e siècle la France perdit sa suprématie et laissa grandir l'Allemagne	104
Chapitre XXV. — Un apôtre méconnu	108
Chapitre XXVI. — Comment la mémoire de Triat fut sauvée de l'oubli	129
Chapitre XXVII. — Sur la tombe du Maître précurseur	135
Chapitre XXVIII. — Où nous retrouvons un vieil élève de Triat, qui, depuis 1871, n'a pas cessé de pratiquer la méthode du maître	137
Chapitre XXIX. — Un des projets de Triat datant de 1840	144
Chapitre XXX. — Il faut une école normale civile de culture physique	146
Chapitre XXXI. — L'obésité	156
Chapitre XXXII. — La préparation aux sports	161
Chapitre XXXIII. — Un apôtre paie de sa personne, de son argent et lâche tout pour une idée	167
Chapitre XXXIV. — Un moyen simple de combattre l'alcoolisme en France, d'accroître la vigueur de notre classe ouvrière, de lui donner des habitudes d'hygiène, et de développer chez elle le sens artistique, l'intellectualité et la Moralité	172
Chapitre XXXV. — La Faillite des Régimes. — Le Triomphe des Exercices Physiques.	177
Chapitre XXXVI. — Simplifier c'est perfectionner	185
Chapitre XXXVII. — Classification des moyens de vivre en bonne santé	194
Chapitre XXXVIII. — Les ajournés, les auxiliaires vont passer leur 20 ^e visite)	199
Chapitre XXXIX. — Le Droit est vainqueur de la Force quand il est devenu le plus fort.	205
Chapitre XXXX. — Pour rester jeune, fort et joyeux	209



ÉCOLES DE CULTURE PHYSIQUE

du Professeur DESBONNET

Fondateur de la Culture Physique en Europe en 1885 (50 années d'expérience)

48, Faubourg Poissonnière, 48

Seule Maison à PARIS

(35 Succursales en France)

TÉL. : Gutenberg 25-03

SPÉCIALITÉS : Gymnastique respiratoire, Réduction de l'Obésité

ENTRETIEN DE LA SANTÉ PAR L'EXERCICE

Guérison de la Neurasthénie et des maladies de l'Estomac, Développement général des muscles du corps, Préparation à tous les Sports

Pour les personnes faibles : *Développement assuré*
par la GYMNASTIQUE DES ORGANES

RESULTATS GARANTIS EN 26 LEÇONS

AUGMENTATION : Poitrine, 8 à 20 centimètres ; Bras, Cuisses et Cui, 3 à 8 centimètres ; Avant-bras et Mollets, 2 c. 1/2 à 4 centimètres

Pour les personnes trop fortes : *Traitement spécial*
pour la REDUCTION DES FORMES

OBÉSITÉ DIMINUTION de 8 à 30 centimètres de tour de ceinture

Pour les personnes d'un âge mûr : *Longévité assurée par la CURE DE RAJEUNISSEMENT ORGANIQUE (Durée : 21 jours)*

COURS DU JOUR : De 8 heures à 12 heures et de 14 heures à 19 heures.

COURS DU SOIR : Le Mardi et le Vendredi, de 20 heures à 21 heures.

Salles pour Dames et Enfants (Personnel féminin)

Hydrothérapie complète - Massages - Frictions - Mécanothérapie - Bains d'air chaud - Bains de vapeur

Notice explicative illustrée adressée sur demande à M. le D^r des Écoles, 48, Faub. Poissonnière, PARIS

COURS D'INSTRUCTEURS à l'usage de ceux qui désirent fonder des Écoles de Culture Physique en Province et à l'Étranger

Adresser les Demandes au D^r Georges ROUHET, qui enverra franco, contre deux francs de timbres la brochure spéciale "UNE PROFESSION NOUVELLE"



A l'Ecole de Culture Physique de Paris. Les instructeurs.

1. Mlle M. Terrier, professeur pour dames ; 2. Harry A., instructeur-chef ; 3. Robert Desbonnet qui dirige les sections Athlétiques scolaires des jeudi et dimanche, football, course, vélo, natation, etc. ; 4. Emile Valtier, directeur des Ecoles ; 5. M. Lherbier A., 1^{er} instructeur ; 6. Lucien Jacquelin, chef du service de massothérapie ; 7. M. Lechantre, junior, instructeur.

La Culture physique chez soi

ENTRAINEMENT PAR CORRESPONDANCE

Dans l'œuvre de vulgarisation de notre méthode rationnelle de culture physique, nous nous heurtons à une grave difficulté : l'impossibilité qu'il y avait pour ceux qui habitent loin de Paris de s'en procurer les bienfaits.

Nous avons résolu cette difficulté en instituant, comme annexe à nos écoles, l'entraînement par correspondance.

Grâce à lui, l'élève éloigné de Paris, enfant, jeune homme, jeune fille ou adulte, pourront, aussi facilement que ceux qui fréquentent nos établissements, s'entraîner d'une manière rationnelle et efficace.

Ils n'auront, pour ce faire, qu'à se conformer strictement aux conseils que nous leur donnerons après nous avoir adressé les renseignements qui leur sont demandés par le tableau ci-dessous.

De la sorte, personne ne sera exclu de la culture physique; chacun pourra la pratiquer chez soi sans dérangement et à peu de frais. C'est la santé, la beauté et la force mises, par un procédé très simple, très sûr et depuis longtemps déjà expérimenté par nous, à la portée de tous.

Nom de l'élève

Adresse

Age

Profession

Hauteur du corps

Poids (nu)

Tour de poitrine à l'état d'expiration complète

Tour de poitrine à l'état d'aspiration complète

Ceinture

Bras droit

Bras gauche

Avant-bras droit

Avant-bras gauche

Cou

Cuisse droite

Cuisse gauche

Mollet droit

Mollet gauche

Hanches

Avez-vous le désir d'acquérir une grande force musculaire?

Avez-vous le désir d'acquérir de fortes mensurations?

Que préférez-vous : La force musculaire ou des mensurations imposantes?

Quels sports pratiquez-vous?

Faites-vous de la bicyclette?

Avez-vous passé un examen médical pour connaître l'état de votre cœur?

Y a-t-il une partie du corps que vous désirez voir se développer principalement et rapidement? Laquelle?

Avez-vous des haltères à ressorts?

Avez-vous un développeur?

Avez-vous le livre *Comment on devient athlète*?

Désirez-vous grandir?

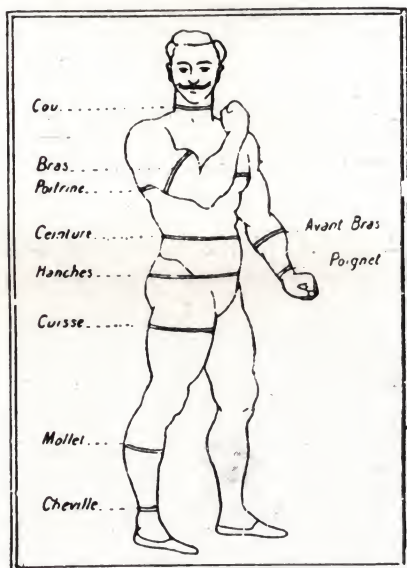
Cours simple et individuel — 3 mois : prix 25 francs

Cours complet, avec indication de régime — 3 mois : prix 40 francs

Nous vous prions de remplir la fiche ci-dessus, en prenant ou en faisant prendre les mesures sur le corps et les membres nus, dans l'attitude de la gravure, adjointe à la fiche qui sera gardée et comparée à celle que vous nous communiquerez chaque mois.

Veuillez adresser, par retour du courrier, avec le montant de l'entraînement que vous désirez, fiche et les notes vous concernant, à M. le professeur Desbonnet, 48, faub. Poissonnière, Paris.

Vous recevrez, dès le lendemain, les conseils pratiques faciles à suivre chez soi pour obtenir un développement musculaire extraordinaire, une santé à toute épreuve par le fonctionnement régulier des organes internes, tels que le cœur, les poumons, l'estomac, les intestins, qui s'entraînent aussi facilement que les muscles des membres ou de toute autre région.



QUESTIONNAIRE MEDICAL

A remplir par l'élève et à adresser à M. le Dr Georges ROUHET,
directeur médical des Écoles de Culture Physique du Professeur DESBONNET,
48, Faubourg-Poissonnière, Paris.

Quel âge avez-vous?
Quelle profession?
Avez-vous eu des maladies? Lesquelles?
Quelle médication avez-vous suivie? Laquelle?
Vous essoufflez-vous au moindre effort?
Avez-vous des palpitations, des battements de cœur après un travail quelconque?
Avez-vous un bon appétit? Digérez-vous bien?
Avez-vous une bonne denture?
Soignez-vous vos dents chaque jour?
Pensez-vous à faire fonctionner votre peau et fonctionne-t-elle bien?
Savez-vous que vous respirez autant par le tégument externe que par les poumons et que si vous ne transpirez pas au moins une fois par semaine, vous vous empoisonnez par l'accumulation dans le sang des déchets de l'organisme?
Etes-vous habituellement de bonne humeur?
N'êtes-vous pas nerveux, agacé, emporté?
Dormez-vous suffisamment et bien?
Usez-vous du tabac et d'alcool?
Vos urines ne contiennent-elles pas de sucre ou d'albumine? (très important)
En un mot, n'êtes-vous pas cardiaque, emphysémateux, porteur de hernies?
Donnez quelques détails sur l'état de nutrition. Etes-vous gras, maigre ou d'un embonpoint normal?
Votre régime alimentaire est-il carné, végétarien ou mixte?
Si c'est une femme:
A quel âge les époques ont-elles commencé?
Sont-elles régulières?
Avez-vous des enfants? Combien?
Si c'est un enfant:
N'a-t-il pas de grosses amygdales?
Ne ronfle-t-il pas en dormant?

PRIX DES COURS ET CONSULTATIONS MÉDICALES

Cours simple et individuel. — 3 mois: prix..... 25 francs.
.. Cours complet. Le même qui se donne dans les Ecoles de Culture Physique du professeur Desbonnet. — 3 mois: prix..... 40 francs.
Cours spécial pour grandir, comprenant: 1° la méthode pour 3 mois de leçons avec une indication mensuelle; 2° l'appareil complet avec l'indication des exercices individuels à faire. — 3 mois: prix..... 66 francs.
Cours médical spécial, comprenant: 1° 3 mois de cours complet; 2° une indication de régime; 3° une consultation médicale et appliquée dans les cas suivants: maladies de cœur, albuminurie, emphysème, neurasthénie, obésité, rhumatisme, goutte, maladie d'estomac ou d'intestin, impuissance virile, hernie, syphilis, etc.... Prix..... 80 francs.
Tous les renseignements sont absolument confidentiels, et sont expédiés sous enveloppe cachetée.

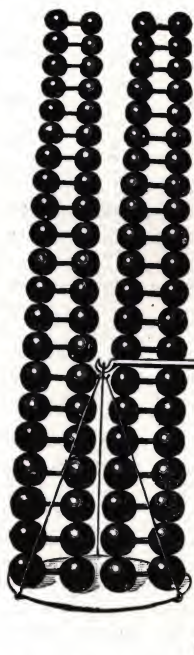
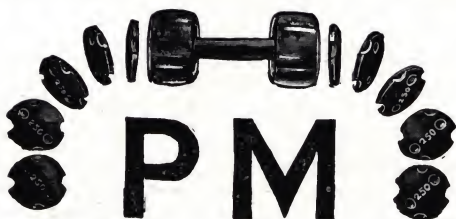
Les cours simples, les cours complets et les cours spéciaux pour grandir doivent être adressés au nom du professeur Desbonnet. Le cours médical spécial doit être adressé au nom du docteur Georges Rouhet.

48, faubourg Poissonnière, Paris.

TELEPHONE : Gut. 25-03

LES HALTÈRES AUTOMATIQUES P. M.

2 HALTÈRES AUTOMATIQUES



REMPLENT

42

Anciens Haltères



N° 9. — Avec 4 disques de charge de 500 grammes et 8 disques de 1 kilog.

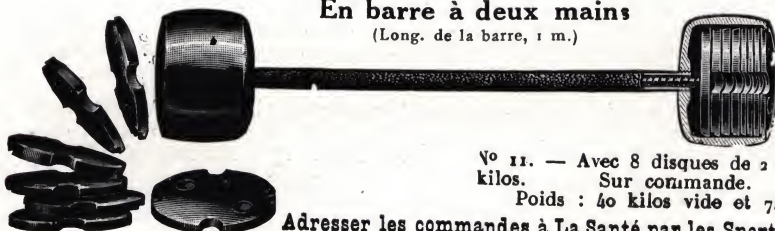
Poids : 13 kilos vide et 23 kilos plein. 95 fr.

N° 9 bis. — Avec 4 disques de 1 kilog. et 8 disques de 2 kilos.

Poids : 30 kilos vide et 50 kilos plein. 150 fr.

En barre à deux mains

(Long. de la barre, 1 m.)



N° 11. — Avec 8 disques de 2 kilos et 6 disques de 3 kilos.

Sur commande. Poids : 40 kilos vide et 74 kilos plein.

Adresser les commandes à La Santé par les Sports, 48, Faub. Poissonnière
Prix suivant le cours du jour

TRIPLE ECONOMIE de temps, de place et d'argent



COMPOSITION. — Les deux boules d'un HALTÈRE AUTOMATIQUE P. M. sont creuses et contiennent 10 ou 12 disques de charge entièrement interchangeables dont le poids fixe est indiqué sur chacun.

Ces disques de charge sous l'action d'un ressort invisible sont à volonté immobilisés à l'intérieur ou rejetés automatiquement hors de l'haltère.

Chargement de l'haltère

La poignée, dont les dimensions ont été soigneusement étudiées, est recouverte d'une gaine en simili-cuir rouge

FONCTIONNEMENT. — Sans le secours d'aucun outil et par une simple pression exercée par les doigts en tournant les disques d'un demi-tour, on augmente ou on diminue instantanément le poids de l'haltère.

Haltères automatiques P. M.

N° 1. — Avec 20 disques de charge.

Poids d'un haltère : 2 kil. 500 vide et 5 kilos plein.

La pièce : 23 francs.

N° 2. — Avec 8 disques de charge de 250 grammes et 16 disques de 500 grammes.

Poids d'un haltère : 5 kil. vide et 10 kilos plein.

La pièce : 37 francs.

N° 3. — Avec 8 disques de charge de 500 grammes et 16 disques de 1 kilog.

Poids d'un haltère : 10 kilos vide et 20 kilos plein.

La pièce : 63 francs.

N° 3 bis. — Avec 4 disques de 1 kilog et 8 disques de 2 kilos.

Poids de l'haltère : 26 kilos vide et 46 kilos plein.

La pièce : 130 francs.

Haltères avec boules d'acier

N° 4. — Avec 4 disques de 1 kilo et 8 disques de 2 kilos sur commande.

Poids de l'haltère : 20 kilos vide et 40 kilos plein.

N° 5. — Avec 8 disques de 2 kilos et 6 disques de 3 kilos.

Poids de l'haltère : 36 kilos vide et 70 kilos plein.

Sur commande.

N° 10. — Avec 4 disques de 1 kilog. et 8 disques de 2 kilos.

Poids : 4 kilos vide et 44 kilos plein.

Les Lecteurs de Pour devenir fort et le rester

doivent d'abord se procurer le Livre :

COMMENT ON DEVIENT ATHLETE, par le Professeur DESBONNET (7^e édition), avec préface de Pierre LOTI de l'Académie Française.

Magnifique ouvrage de 214 pages contenant 220 photographies et dessins. Traité complet de Culture Physique permettant de s'entraîner seul, chez soi sans un matériel coûteux et compliqué, sans avoir besoin d'un terrain spécial et souvent éloigné.

Par ce temps de « lutte pour la vie » il faut gagner du temps et seule la Culture Physique comme elle a été comprise par son fondateur dès 1885, permet de *gagner le maximum de santé, de force et de beauté plastique* dans le *minimum de temps*.

20 minutes par jour chez soi suffisent pour se mettre en forme (durée 3 mois d'exercices), puis 10 minutes par jour (2^e trimestre).

20 minutes deux fois par semaine enfin, suffisent pour se maintenir en forme, en santé, en force jusqu'à un âge avancé.

A 67 ans, le docteur Rouhet, l'apôtre de la Culture Physique dans le Sud-Ouest, et le créateur de la méthode naturelle, est un homme jeune, fort, agile et résistant grâce à la pratique de la Culture Physique.

Le professeur Desbonnet et quelques-uns de ses élèves les plus marquants se tiennent en forme malgré l'approche de la soixantaine, accomplissent quand ils le veulent des prouesses musculaires défendues à la plupart des hommes de 35 ans.

Henri Desgrange, directeur de l'Auto et Capron, tous deux anciens élèves du Professeur Desbonnet, gagnent le Cross des Ancêtres et la course des 3 Sports, courent, sautent, pédalent, nagent comme des jeunes gens de 25 ans. Le directeur de l'Auto gagne un prix de beauté plastique à près de 60 ans. Capron coure 12 kilomètres à 72 ans. Tous sont restés jeunes par la pratique de la Culture Physique et des sports bien compris.

La Culture Physique est donc l'A. B. C. de tous les sports, c'est l'indispensable aliment des organes et des muscles. C'est une gymnastique des organes qui met en jeu : cœur, poumons, reins, système nerveux et glandulaire.

Par la chaleur intérieure développée par les exercices spéciaux à cadence rapide et s'il le faut par « LAIRCHO » (bain d'air sec surchauffé que l'on prend chez soi, l'appareil étant pliant) on fait accomplir à tout le système vasculaire une espèce de gymnastique des vaisseaux que rien ne peut remplacer.

Le professeur Desbonnet à l'âge de 55 ans fut présenté nu, la figure recouverte d'une cagoule à un groupe de médecins et d'artistes (sculpteurs et peintres), personne ne put donner l'âge du sujet qui posait devant eux. Les plus hardis fixèrent 38 ans comme maximum d'âge après examen des organes et des muscles. N'est-ce pas là la meilleure preuve que l'on peut prolonger la jeunesse indéfiniment rien que par l'exercice physique bien compris et une hygiène rationnelle.

COMMENT ON DEVIENT ATHLETE est un évangile de Santé, de Beauté, de Force et de Bonne Humeur. Cet ouvrage coûte 15 fr. 95 franco, à la *Librairie Athlétique*, 48, faubourg Poissonnière, Paris.

Les Rois de la Force

PAR

LE PROFESSEUR DESBONNET

FONDATEUR DE LA CULTURE PHYSIQUE EN 1885

Histoire de tous les hommes forts depuis les temps anciens jusqu'à nos jours

MAGNIFIQUE OUVRAGE DE 508 PAGES

Contenant de curieuses anecdotes et 733 photographies inédites de tous les vieux athlètes disparus et dont la possession a nécessité 28 ans de recherches persévérantes

Le livre pèse 4 kilog. 50 grammes, est illustré à profusion et constitue l'encyclopédie de la force physique à travers le monde

PRIX : 20 fr. 95 franco

LIBRAIRIE ATHLÉTIQUE (Fondation du Prof^r DESBONNET)

48, faubourg Poissonnière, PARIS. — Téléphone : Gutenberg 25-03

LA LIBRAIRIE ATHLETIQUE n'édite que des ouvrages sportifs ayant un caractère hygiénique et athlétique. Elle a fait paraître les livres suivants :

Comment ou devient athlète, par le professeur DESBONNET (2^e édition) avec Préface de Pierre LOTI, de l'Académie Française. — Prix : 15 fr. 95, franco.

La Force physique, par le professeur DESBONNET. — Prix : 45 fr. 60, franco.

La Force pour tous, par Albert SURIER. — Prix : 25 fr. 95, franco.

Manuel de Culture physique militaire, par Albert SURIER, avec la collaboration technique du professeur DESBONNET. — Prix : 3 fr. 25, franco.

Comment Bonnes est devenu champion. — Les poids et haltères et la façon de les travailler, par le professeur G. DUBOIS. — Prix : 45 fr. 95, franco.

Petits Jeux athlétiques de Société, par Léon SEE. — Prix : 5 fr. 75, franco.

De l'Entraînement complet de l'homme, par le docteur Georges ROUHET. — Prix : 23 fr. 95, franco.

Comment on devient beau et fort, par Albert SURIER. — 6 fr. 50, franco.

La Santé par 10 minutes de Culture physique chaque jour. — Prix : 3 fr. 15, franco.

L'Art de prendre le bain turc chez soi, par le docteur LECLERCQ. — Prix : 3 fr. 50,

L'Art de créer le Pur-Sang humain, par le professeur DESBONNET et le docteur G. ROUHET. — Prix : 20 fr. 95, franco.

Forts par la Culture Physique, par Albert SURIER, avec 3 tableaux d'exercices. — Prix : 5 fr. 95, franco.

Un coup de tocsin avant le glas, par E. DESBONNET. — Prix : 3 fr. 95, franco.

Huits minutes d'exercice physique journalier pour obtenir la Santé, par VICTRIX. — Prix : 3 fr. 50, franco.

Revenons à la Nature et régénérons-nous, par le docteur ROUHET. — Prix : 12 fr. 95.

Pour devenir belle et le rester, par le professeur DESBONNET. Prix : 16 fr.

Les Rois de la Lutte

PAR

LE PROFESSEUR DESBONNET

Anecdotes et Récits sur la lutte,

depuis les temps les plus reculés jusqu'à nos jours

MAGNIFIQUE OUVRAGE DE 200 PAGES

Contenant de curieuses anecdotes et 150 photographies inédites de tous les vieux lutteurs disparus et dont la possession à nécessité 28 ans de recherches persévérantes

==== PRIX 8 fr. 60. =====

Appareil " LAIRCHO "

destiné à prendre le BAIN TURC

MERVEILLEUX EFFETS DE LA CHALEUR

Pourquoi il est spécifique contre le *Refroidissement, Grippe, Rhumes, Rhumatismes, Goutte, Douleurs, Insomnie, Névralgies, Obésité, Chûtes*
etc., etc.

NEURASTHENIE. — La « maladie du siècle », les idées noires, s'accroissent de plus en plus comme étant d'origine toxique. Les tuniques des veines et des artères, les nerfs se relâchent et l'esprit va à la débânde ; cet état rend très malheureux ceux qui en sont atteints. Le vrai remède est le bain de sudation, suivi de la douche tiède ou froide. Par aucun autre moyen on n'obtient, outre l'élimination des toxines, une plus parfaite réaction.

OBESITE, MAIGREUR. — Nous faisons à dessein se toucher les extrêmes. Lorsque les organes fonctionnent bien, il ne peut y avoir ni l'une ni l'autre.

Dans la première, une seule partie des aliments — la fécule — est assimilée sous forme de graisse, la chair est molle et aqueuse. L'obésité, d'abord incommode et disgracieuse, prédispose à toutes sortes d'affections. Avec deux bains par semaine, buvant peu, faisant quelque exercice, les fonctions de nutrition redeviennent normales ; le poids diminue sans que la santé soit altérée.

Dans la maigreur, les organes faibles ou atones n'extraient pas des aliments la nourriture suffisante. Sous l'influence du bain — un ou deux de 10 minutes chaque semaine — les fonctions se rétablissent ; la matière nutritive mieux répartie, on prend immédiatement de la chair et des forces, sans exciter ni corroder les organes avec des toniques.

COEUR. — Des cœurs faibles ont tiré un grand soulagement du bain de vapeur pris dans un appareil *ad hoc*. L'organe, trop débile pour assurer une circulation suffisante, se trouve toujours surmené et le malade suffoque. La chaleur du bain, agissant sur le système vasculaire, améliore la circulation, diminuant ainsi les efforts du cœur.

RHUMATISME, SCIATIQUE. — Sont dus plus ou moins à l'invasion de substances étrangères et nocives dans les tissus, par suite du mauvais fonctionnement des organes éliminateurs. Il peut se produire des paralysies partielles des centres nerveux, des inflammations des tuniques des nerfs. Les douleurs sont intolérables, les articulations se déforment. La cure consiste toujours à seconder la nature pour excréter les matières toxiques. Le bain thermal est le curatif le plus sûr, car les médicaments et les drastiques n'ont qu'un effet momentané, tout en ruinant l'estomac.

RHUMES, REFROIDISSEMENTS, BRONCHITES. — La membrane qui revêt les tubes bronchiques étant enflammée, la congestion s'ensuit et la respiration devient gênée par suite de l'épaisseur de la membrane et de la rétention du mucus.

Les premières dix minutes d'un bain thermal procurent la preuve éclatante de son pouvoir. L'expectoration se rétablit et la congestion se dissipe graduellement.

ECZEMA, MALADIES DE PEAU, ERUPTIONS. — Il n'y a jamais d'insuccès. Lorsque la peau est propre, d'ailleurs, ses pores ouverts, le sang de ses vaisseaux purifié, elle ne peut contracter de maladies, car celles-ci n'ont d'autres causes qu'une mauvaise circulation et une mauvaise nutrition.

Le traitement sulfureux chez soi est des plus faciles avec l'appareil « LAIRCHO ».

FIEVRES. — Toutes les formes de fièvre, à leur début, peuvent être conjurées.

FOIE, CALCULS. — La fonction du foie est triple : il produit la bile, nécessaire à la digestion ; il produit le sucre, source de chaleur animale ; il concourt au dégagement de l'urée et des matériaux usés. Est-il inactif ou engorgé ? cela signifie indigestion, mauvais sang, faiblesse.

Le bain thermal le stimule tout d'abord, placé comme il est dans des parties peu profondes ; le décongestionne, purifie sa circulation, entrave la formation des calculs et aide à leur élimination.

GOUTTE — Elle est due, comme le rhumatisme, à la rétention de l'acide urique, qui devrait être éliminé par les reins, et à la combustion imparfaite des matières de rebut de l'organisme. De là des dépôts dans les articulations, l'inflammation des gaines des nerfs. La cure consiste à aider la nature pour expulser les matières malfaisantes par toutes les voies possibles, et pour cela le bain thermal est sans rival.

C'est le **BAIN TURC** qui donne aux femmes de l'Orient la splendeur de peau qui rend leur beauté célèbre.

On va chercher bien loin ces effets dans les stations thermales qui coûtent si cher.

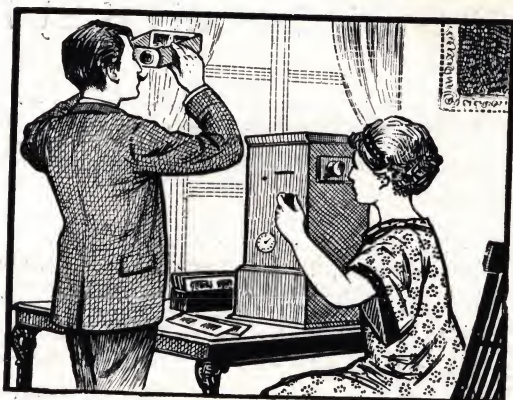
Mais pour ne pas respirer l'haleine de tous les malades au bain public, pour ne pas gagner froid en sortant, il faut prendre le **BAIN TURC** chez soi, avec l'appareil « LAIRCHO ».

Prix : 125 frs. — 130 frs franco.

En vente à LA SANTÉ PAR LES SPORTS, 48, faubourg Poissonnière, PARIS

PRIMES A NOS LECTEURS

Avec un Stéréoscope perfectionné



Stéréoscope

Taxiphone pour 360 vues

ON A CHEZ SOI :

Les ATHLÈTES et les CHAMPIONS vivants

Les STATUES ANTIQUES de tous les Musées

Louvre, Luxembourg, Rome, Naples, etc.

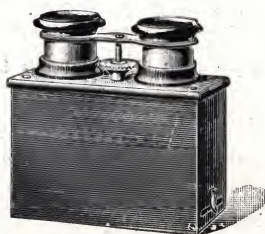
LES PLUS BEAUX MODÈLES D'ACADÉMIE

Hommes et Femmes

LES HOMMES CÉLÈBRES :: :: :: ::

:: :: et LES MEILLEURES ACTRICES

LES VUES DE TOUS LES PAYS DU MONDE



Stéréoscope pour format 45 × 107

Avec les vues stéréoscopiques 45 × 107 tous les athlètes, les modèles, les statues sont à vos ordres, chez vous, quand vous le désirez.

Vente à **“ LA SANTÉ PAR LES SPORTS ”**
48, Faubourg Poissonnière, PARIS

Prix modèle courant.....	50 fr. franco
— 1 ^{re} qualité.....	70 fr. —
— extra.....	80 fr. —
— supérieur.....	90 fr. —

LIVRÉES AVEC SIX VUES AU CHOIX

Avoir chez soi le Portrait vivant des grands athlètes connus

N'est-ce pas là le rêve de tous les Sportsmen qui n'ont jamais approché ni vu les fameux champions dont on parle dans toutes les Revues sportives et dont les exploits les remplissent d'admiration? Une photographie ne donne pas la sensation de l'absolue vérité, manque de vie, parce que sans relief. Mais une vue stéréoscopique! voilà qui reproduit exactement la nature, qui donne vraiment l'illusion de voir. — Aussi la *Santé par les Sports* a-t-elle voulu offrir à ses lecteurs la possibilité de posséder une **COLLECTION UNIQUE DE VUES STEREOGRAPHIQUES ATHLETIQUES SUR VERRE ET UN STEREOSCOPE**. L'appareil a été construit spécialement; c'est un vrai bijou d'optique.

Les vues représentent les plus beaux modèles de beauté plastique et les plus célèbres athlètes Cadine, Camilli, Brancaccio, Sonda, Emile Deriaz, Rollon, Gaucher, Bach, Yves le Boulanger, Pelletier, Empain, Séguinel, Roscoff, François le Breton, Young Sandow, Vasseur, Pigot, Sandwina, Bonnes, Maurice Deriaz, Elliot, Apollon, Gassler, Poiré, Otto Nowosielsky, Zonca, Da Cunha, Le Gymnase Robert, Monteiro de Queiroz, Jost, Meurot, Valtier, Hansen, etc.

D'autres nous représentent les grands champions de lutte. Zbysko, Ladislav Cyganiewicz, Li Hung Po Fou Tschiju, le cosaque Mamoutoff, Georges Lurich, Myakie, Raoul de Rouen, Maurice Deriaz, Babu Gobar, Donnay, De Ridder, Fournier, Jimmy Esson, Vance, Anglio, Paradis, Constant de Paris, Alméla le Picador, Hansen, Gutti, Bonne, Chevalier. Ghyssens, Popischill, etc.

Nous offrons cette prime exceptionnelle (6 vues au choix et un stéréoscope) en acajou, d'une valeur de 60 francs, à nos lecteurs, pour le prix de 47 francs. (Joindre 3 francs pour la caisse, l'emballage et le port).

Se hâter, car nous n'avons pu faire faire qu'une quantité restreinte de cet appareil de fabrication délicate et de ces vues extrêmement soignées.

Envoyer 50 francs à la *Santé par les Sports* pour recevoir franco l'appareil en acajou et 6 vues stéréo. 45 × 107. Prime à nos lecteurs.

LES HALTÈRES A RESSORTS

La paire, 65 fr. nickelés. — Franco, 68 fr.



PERFECTIONNÉS et COMBINÉS
AVEC LES POIDS MOYENS

LA PLUS IMPORTANTE INVENTION

au point de vue

DE LA CULTURE PHYSIQUE

Une charte spéciale d'exercices inédits donnée pour l'exécution accompagne chaque paire d'haltères

LES HALTÈRES DESBONNET

Donnent la force vitale, assurent une bonne santé, localisent la contraction musculaire, Possèdent les avantages des haltères à pression, en en supprimant tous les inconvénients
En vente à « La Santé par les Sports », 48, Faubourg Poissonnière, PARIS

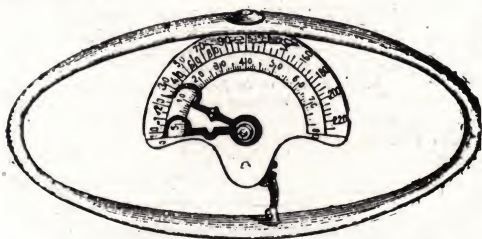
L'instrument le plus

AMUSANT EN SOCIÉTÉ

est certainement

Le Dynamomètre de poche

Et c'est en même temps un instrument d'une précision absolue qui vous dira votre force exacte, vous montrera tous vos progrès, vous permettra de connaître la force de vos amis et de faire des concours intéressants.



Nous en avons vendu plusieurs milliers en 4 ans ; cet appareil remporte un succès extraordinaire et mérité. Le record appartient à Léopold Gasseau avec 112 kilos.

L'appareil richement nickelé est en vente à « La Santé par les Sports »

48, faubourg Poissonnière. — Paris

Prix : 70 francs. — Franco : 71 francs

La BOBINE ANDRIEU

Le célèbre appareil inventé par M. Richard Andrieu, l'avocat bien connu, est en vente à La Santé par les Sports.

Cet appareil est sans rival pour donner de la poigne et de la force dans

L'AVANT-BRAS

Prix : 17 francs

Franco contre mandat de 18 fr.

Etranger : 19 fr.



Pourquoi peut-on grandir ?

Comment j'ai trouvé les principes de l'appareil Grandisseur ?

Brochure illustrée démontrant photographiquement les résultats obtenus par l'emploi du

GRANDISSEUR DESBONNET

Cette notice est envoyée gratuitement par le Départ. A. Santé par les Sports, 48, faubourg Poissonnière.

L'appareil et la méthode complète

Prix : 65 francs

Envoi franco contre mandat de 66 f. pour la France et 70 f. pour l'étranger, adressé au

GRANDISSEUR DESBONNET

48, faubourg Poissonnière

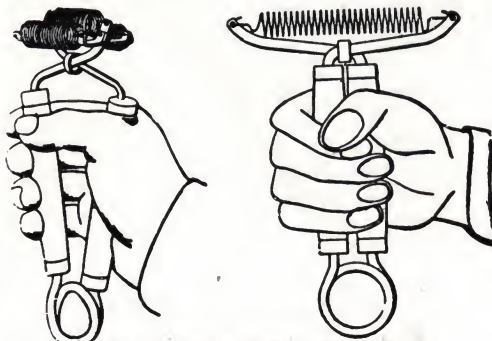
PARIS. — Téléph. : Gutenberg : 25-03



LA MAIN D'ACIER

Merveilleux Appareil pour le développement des Muscles des Bras, Avant-Bras et des Mains

Résultats extraordinaires



Le fonctionnement s'effectue au moyen de deux ressorts à boudin, un moyen, un fort

En vente à la « Santé par les Sports »
Prix : 8 fr., franco 9 fr.

Un Stade dans chaque Ville de France

En attendant que chaque municipalité offre un stade complet en plein air aux jeunes gens, il est nécessaire de pratiquer les exercices physiques et de ne pas attendre indéfiniment que cette belle idée de stade se réalise partout, car, à part quelques grandes villes, la réalisation en est encore lointaine.

On peut, en attendant, fonder dans chaque ville, une **Ecole de Culture Physique (hygiénique et médicale)**, en plein centre des affaires, pour tous les gens pressés, (et ils sont légion, la lutte pour la vie actuelle ne permettant pas de perdre un seul instant). De plus, l'hiver, éloigne les jeunes gens, les hommes et les femmes des terrains de plein air qui, forcément, se trouvent en dehors des agglomérations et nécessitent pour s'y rendre une perte de temps que tous ne peuvent supporter. Les employés étant occupés, en général, de 8 heures du matin à 7 heures du soir, il est bien diffi-

cile de se rendre aux terrains de sport d'une façon régulière, à part le dimanche, et ceux qui fonderont des Ecoles de Culture Physique après avoir fait un stage à l'**Ecole Normale de Culture Physique de Paris**, rendront service à tous ceux qui ne peuvent distraire plusieurs heures par jour pour s'entraîner, et aux malades à qui les docteurs prescrivent la Culture Physique comme seul moyen de guérison. Les instructeurs deviennent ainsi les plus précieux collaborateurs des médecins.

Avis aux parents désireux de donner un métier honorable et lucratif à leurs enfants en leur assurant un avenir plein de promesses.

Le Cours Supérieur d'Instructeurs a lieu toute l'année à l'**Ecole de Culture Physique de Paris**, 48, faubourg Poissonnière. Demander la brochure illustrée : « Une Profession nouvelle », envoyée franco contre un franc en timbres adressé au docteur G. Rouhet.

VOULEZ-VOUS ÊTRE BEAU, FORT & EN BONNE SANTÉ

apte à pratiquer n'importe quel sport sans aucun inconvénient pour vos organes ?

Faites de la Culture physique
aux Écoles du

le Fondateur de la culture physique.
38 années de pratique
et d'expérience journalières.



Professeur DESBONNET

Leçons à domicile pour hommes et enfants.
Leçons pour dames (à l'école ou à domicile ; ar personnel féminin). Leçons par correspondance pour la province et l'étranger.

Envoi franco de la Brochure explicative.
Les Visiteurs sont admis.

48, Faubourg Poissonnière, PARIS

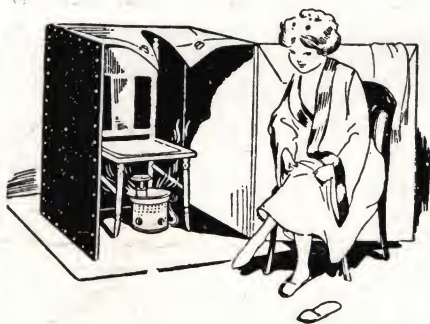
Téléphone : GUT. 25-03

École pour Hommes. — École pour Dames
École pour Enfants.



LE BAIN TURC CHEZ SOI

ou Bain Thermal pliant XX^e siècle



La science moderne et l'expérience séculaire sont d'accord :

Le BAIN THERMAL utilise les vertus chimiques et dynamiques de la chaleur pour prolonger la Vie, rétablir la Santé et entretenir la Beauté, sans médicaments ni fards.

Dépuratif le plus puissant de la peau et du sang.

Spécifique contre grippe, rhume, goutte, rhumatisme, douleurs, névralgies, insomnies, idées noires, obésité, suite de chutes, etc. Aucun démenti n'est possible.

Cet appareil remplace les sources chaudes et permet tous les bains et fumigations aromatiques.

PLIÉ IL NE TIENT AUCUNE PLACE
Chaque bain ne revient qu'à 15 centimes

Envoi de la notice explicative sur demande

Modèle pliant pour le voyage 125 frs. franco 130 frs. — Modèle rigide 250 frs. — Joindre 15 frs. pour le port et l'emballage

En vente à La Santé par les Sports, 48, Faub. Poissonnière, Paris. - Tél. : Gut. 25-03

DEVENEZ VOTRE MAITRE :: DEVENEZ INDÉPENDANT

Pour devenir Instructeur de Culture Physique et diriger une succursale de l'Ecole de Paris, on peut suivre d'abord le cours d'instructeurs par correspondance, puis passer un examen à Paris, pour obtenir le Diplôme de professeur.

On peut alors jouir des nombreux avantages qui se rattachent à l'obtention du diplôme, à savoir :

- 1° Recevoir des affiches de tous formats pour la publicité ;
- 2° Recevoir des Brochures médicales illustrées de 32 pages sur papier couché ;
- 3° Recevoir des Brochures de luxe illustrées ;
- 4° Recevoir des appareils de culture physique et

d'anthropométrie avec remise importante, etc., d'où économie de 20.000 francs pour les directeurs d'une succursale.

Les premiers instruits pourront choisir les meilleures villes pour s'y installer, y vivre d'une façon indépendante, exercer une profession noble, saine, morale et intéressante, et concourir patriotiquement au relèvement physique et moral de notre race.

Ecrire au Docteur G. Rouhet, directeur médical des Ecoles de Paris, 48, Faubourg Poissonnière, Paris.

Envoi de la brochure « Instructeurs » contre 1 fr. en timbres.

Voulez-vous que vos enfants soient vigoureux, résistants, moraux et qu'ils aiment leur Patrie, en la parcourant pour la connaître ?

Donnez-leur le goût de la bicyclette qui permet le grand air, le tourisme, éloigne des tentations de la ville (alcool, débauche, etc.).

Vos enfants seront demain les hommes que vous les faites aujourd'hui.

Choisissez une bonne bicyclette pour éviter les accidents qui peuvent être graves.

*Exigez une fourche à 4 plaquettes à doubles fourreaux (Brevetée S. G. D. G.).
Les seules fourches à l'abri de toute cassure.*

Jean LOUVET & C^{ie}, 154, Avenue de Neuilly
NEUILLY (Seine) :: ::

CYCLES JEAN LOUVET & C^{ie}

Spéciaux de course. — Route et Piste. — Entièrement brasés

Fourches et Plaquettes à Doubles Fourreaux. — Brevetés S. G. D. G.

Les cours populaires de Culture Physique

Mardi et vendredi, de 20 à 21 heures, à l'Ecole de Culture Physique, 48, faubourg Poissonnière, cours populaires : culture physique, poids légers, poids moyens, exercices (inscriptions tous les jours de 9 heures du matin à 7 heures du soir et les mardis et vendredis, de 20 à 21 heures).

OCCASION EXTRAORDINAIRE

A saisir de suite, 200 clichés stéréoscopiques sur verre 45x107, paysages, vues de villes, quelques vues athlétiques et académiques des plus beaux modèles (hommes et femmes), avec l'appareil stéréoscopique de luxe pour les regarder. Valeur 380 fr., laissé à 80 francs plus 10 francs pour l'emballage et le port. Les vues sont laissées à 0 fr. 20 pièce au lieu de 1 fr. 35.

Pour maigrir rapidement sans drogues

Bain d'air sec surchauffé

Etablissement Physiothérapique du D^r Rouhet

48, Rue du Faubourg Poissonnière, Paris

Téléphone : Gutenberg 25-03

OCCASIONS A SAISIR

30 cadres garnis de photographies des athlètes célèbres et mises sous verre, pour décorer gymnases, clubs, chambres de culturistes, écoles de culture physique, etc.

Tous les lutteurs, leveurs de poids, champions de force, en une seule collection

Haltères creux, barres à deux mains, poids de 20 et 50 kilos, poids creux en forme de 20 kilos pour les débutants, boulets et entonnoir, obus à jongler, etc.

Livres de sports, de culture physique, journaux illustrés, revues athlétiques avec phototypies.

Prix à débattre. S'adresser au bureau du Journal, à M. Valtier.

COMMENT ON DEVIENT ATHLETE

Par le professeur Desbonnet ; ouvrage de 250 pages et 220 photographies d'après nature, du plus haut intérêt.

Ce livre contient les principaux éléments de la méthode du professeur Desbonnet, avec toutes les indications nécessaires pour suivre un entraînement rationnel chez soi.

C'est un véritable évangile de Santé, de Force et de Moralité que tout le monde devrait posséder.

Prix : 15 fr. 50; franco : 15 fr. 95.

Prix pour les abonnés : 10 fr. 95 (joindre la bande d'abonnement avec la commande).

QUE FAUT-IL POUR BRILLER DANS LES SPORTS ?

Il faut avoir UN VÉRITABLE CORPS D'ATHLÈTE donc augmenter son Format.

Les Champions Américains sont tous des Athlètes de grand format c'est-à-dire possédant des Mensurations imposantes

QUE FAUT-IL POUR ÊTRE UN BEL ATHLÈTE ?

Se développer par la Seule CULTURE PHYSIQUE qui est l'A. B. C. de tous les sports

Mais où ?

LA VÉRITABLE CULTURE PHYSIQUE s'enseigne chez le Fondateur de cette science en Europe en 1885
Le Professeur DESBONNET, Médecin Gymnaste de l'Institut Central et Royal de Gymnastique de Stockholm

IL EST SEUL QUALIFIÉ CAR IL POSSÈDE SEUL :

50 ANNÉES de pratique dont 38 ANNÉES de professorat et d'expérience journalière qui sont à votre disposition aux

ÉCOLES DE CULTURE PHYSIQUE DE PARIS

48, Faubourg Poissonnière. — Téléphone : Gutenberg 25-03

SPECIALITÉS

Réduction de l'Obésité, Guérison de la Neurasthénie et des Maladies de l'Estomac, Développement général des muscles du Corps

Résultats garantis en 26 leçons :

Augmentation : poitrine, de 8 à 20 c/m ; bras, cuisse et cou, de 3 à 8 c/m ; avant-bras et mollet, de 2 c/m 1/2 à 4 c/m.

Obésité : diminution de 8 à 30 cent. de tour de ceinture

Mardi et Vendredi, de 8 heures à 9 heures du soir. Cours spéciaux à prix réduits

Les Écoles sont ouvertes tous les jours de 8 h. du matin à 7 h. du soir (excepté dimanches et jours fériés) — Les visiteurs sont admis

Envoi franco du prospectus sur demande adressée à l'Administrateur, 48, Faubourg Poissonnière, PARIS (10^e)

Les Boyaux brevetés

:: POUCHOIS ::

32, Avenue de la Grande-Armée - PARIS

- tiennent sans être collés -

sur TOUTES LES JANTES A BOYAUX.

Cyclistes, exigez - les

BREVET

d'Instructeur de Culture Physique

Les cours pour l'obtention du brevet d'instructeur de culture physique ont lieu toute l'année aux écoles de Paris.

Les candidats qui désirent suivre ces cours pour fonder en province des succursales des Écoles de Paris, peuvent adresser leur demande à l'Administrateur des Ecoles Desbonnet, 48, faubourg Poissonnière.

Par la Culture Physique FORTS par ALBERT SURIER

Méthode française, pratique et individuelle, avec planches d'exercices, préface de Adolphe Chéron, député.

Cet ouvrage, résultat de 20 ans d'expérience donnera à tous :

Force, Vigueur & Santé

Envoi franco contre 6 fr. adressé à La Santé par les Sports, 48, Faubourg Poissonnière.

Voulez-vous un bon Exerciseur ?

Prenez un **SAMSON** à cordon régulateur (Breveté S. G. D. G.)

- Sérieux, solide, pratique -
- lousable
Un gymnase complet chez soi



Le « Cordon Régulateur » a pour but en limitant l'extension des petites branches, de concentrer la traction sur les grandes branches et sur lui-même.

De ce fait, la résistance se produisant plus vite, l'emplacement nécessaire aux exercices se trouve très réduit.

Avec lui, plus de déperdition de force.

Plus de branches rapidement hors d'usage, par suite d'une tension inégale et anormale.

Tension normale régulière et progressive. Plus longue durée des branches. Efficacité des exercices.

Le « Samson » se fait en un modèle « Hercule », adaptable à la force de chacun. Il sert pour toute une famille.

Modèle Hercule 50 »

Envoi contre mandat-poste adressé à « La Santé par les Sports », 48, faubourg Poissonnière, Paris.

Joindre 2 francs pour l'envoi en France, 4 francs pour l'Etranger.

E. DESBONNET

UN DEMI-DIEU
de la FORCE

APOLLON



no.

LIBRAIRIE ATHLÉTIQUE
48, Faubourg Poissonnière, 48
PARIS

Prime à nos Lecteurs

Le livre : *Un demi-dieu de la force, Apollon*, contenant de nombreuses photographies sur papier couché et une biographie complète de l'empereur des athlètes est envoyé comme prime à tous nos lecteurs, moyennant 1 fr. 50 en timbres poste pour l'envoi du livre recommandé pour la France et 2 fr. 25 pour l'étranger.

Désirez-vous obtenir à la fois

- 1° Une SITUATION honorifique et lucrative ?
- 2° Une MUSCULATURE semblable à celle que les sujets ci-dessous ont acquise ?

RIEN N'EST PLUS FACILE :

Suivez les **Cours d'Instructeurs à l'Ecole de Culture Physique DESBONNET** et, en peu de temps, vous aurez acquis les connaissances et l'autorité nécessaires pour diriger à votre tour une des nombreuses succursales de l'ECOLE DU PROFESSEUR DESBONNET, et pour posséder le Diplôme qui vous en conférera les droits. ~~~~~

Vous aurez, en même temps, transformé votre musculature comme on a transformé les sujets ci-dessous qui sont aussi devenus professeurs de **Culture Physique** ~~~~~

JAMAIS D'INSUCCÈS



M. ROULLIER M. CAPELLE M. CLAUSE M. DORDET M. EMERY M. LANCE M. GUIONNET



M. SERPA PIMENTEL M. DUPORT M. LHEUREUX M. CASTEYRE M. LANCE M. ANEX M. PEYROU

Pour tous renseignements, écrire à M. l'ADMINISTRATEUR-GÉNÉRAL des **Ecoles Desbonnet**, qui se tient à la disposition des intéressés et de leurs Parents

Envoi franco de la notice UNE PROFESSION NOUVELLE contre 1 fr. en timbres

48, Faubourg Poissonnière - PARIS. — Tél. : Gutenberg 25-03

Ecoles de Culture Physique de Paris

MÉTHODE DESBONNET

ENTRANT À L'ÉCOLE

RÉSULTATS GARANTIS
EN 26 LEÇONS

AUGMENTATION

Poitrine	8 Centimètres
Bras, Cou, Cuisse	3 —
Mollet, Avant-Bras	2 1/2 —

OBESITÉ

Diminution du tour de ceinture .8 Cent^m

CULTURE PHYSIQUE

48, FAUBOURG POISSONNIÈRE, PARIS

COURS SPÉCIAUX POUR DAMES ET ENFANTS

Les Visiteurs sont reçus de 9 à 19 heures, les mardis et vendredis de 20 à 21 heures
Succursales : Alger, Bordeaux, Lyon, Le Havre, Biarritz, Versailles, Nancy, Mérida-
Bilbao, San-Sébastien, Vierzon, Issoudun, Bruxelles, Genève, Lausanne, Pétro-
grad, New-York, etc...

48

